

“Cancer...There's Hope”

“कैन्सर..... उम्मीद अभी है”

के लेखक द्वारा

“Fighting Cancer”

मूल लेखक : एनीटी एवं रिचर्ड ब्लॉच

“कैन्सर से जंग ”

अपने स्वयं के कैन्सर से जंग के लिए कदम दर कदम सहायक मार्गदर्शिका

अनुवादक :

श्याम किशोर शर्मा **B.Text, M.B.A**

संगीता शर्मा **M.A. Hindi**



अनुवादक के दो शब्द

यह पुस्तक, बिना किसी मूल्य के, आपको इस विश्वास के साथ दी जा रही है, कि इससे विभिन्न तरीकों द्वारा आपको अपने कैन्सर से और ज्यादा सफलता पूर्वक लड़ने और उस पर विजय प्राप्त करने की संभावनाओं को बढ़ाने और इस लड़ाई के दौरान अपने जीवन को और बेहतर रखने में सहायता मिलेगी। मेरा अनुरोध है कि इसमें भाषा, साहित्य, व्याकरण संबंधित हर गलती को नजर अंदाज करके केवल इसमें व्यक्त भावनाओं को समझे।

आपसे निवेदन है कि इसको पढ़ने के पश्चात् कृपया किसी अन्य कैन्सर पीड़ित को दे अथवा किसी लाईब्रेरी को दान कर दे। जिससे आप जैसे किसी अन्य को भी प्रेरणा एवं सहायता मिल सके।

इस पुस्तक में लिखा हुआ एक—एक शब्द इसके मूल—लेखक श्री रिचर्ड ब्लॉच के दिल की गहराईयों से निकला है। क्योंकि वे स्वयं भी अपने कैन्सर से जंग की प्रक्रिया से निकलकर और उस पर विजय प्राप्त करने वाले भाग्यशालियों में से एक थे। “धायल की गति धायल जाने और ना जाने कोई”

आपसे मेरा विनम्र निवेदन है कि इसमें लिखे व सुझाए गए एक—एक शब्द को बड़ी शान्ति व धेर्य से पढ़कर खुले मन से उस पर विचार करें और उनका पालन करते हुए अपने कैन्सर से जंग जीतने का अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें। भविष्य की ना सोचें। भविष्य में जो भी होगा अच्छा ही होगा यह मानकर ही चलें। कर्म ही आपका धर्म है और केवल इसी पर आपका अधिकार है। अपने इस कैन्सर से युद्ध को मानवता के हित में, धर्म युद्ध मानकर इससे युद्ध करें। जहाँ तक फल का सवाल है उस पर ना तो आपका कोई जोर है ना कोई हक। आप फल की केवल इच्छा या कामना तो कर सकते हैं उस पर अपना अधिकार नहीं मान सकते। **कर्मण्येवाधिकारस्ते
मा फलेषु कदाचन।**

इस युद्ध में कई बार आपको लगेगा कि आपका शत्रु आप पर भारी पड़ रहा है, इससे निराश ना हो और अपने मनोबल को पुनः जागृत करके एक नई शक्ति व उत्साह से आप और भी ज्यादा संकलिप्त होकर दृढ़ निश्चय से अपनी लड़ाई लड़ते रहे। कभी आपको ऐसा भी लगेगा कि आप अपने शत्रु पर भारी पड़ रहे हैं, तो मारे खुशी के जरा सा भी असावधान होने की गलती ना कर बैठें क्योंकि आपका शत्रु कैन्सर अत्यंत चालाक, तेज—तर्रार व शक्तिशाली है कि वह आपको असावधान पाकर तुरंत दुबारा अक्रमण कर देगा जो शायद पहले से भी ज्यादा तीव्र व खतरनाक होगा। कभी बहुत कठिन परिस्थितियों से दो—चार होना पड़ेगा तो कभी आपको बहुत राहत भी महसूस होगी। प्रत्येक परिस्थिति में आपको अपने तन—मन को नियंत्रण में रखकर अपनी मनोदशा को स्थिर व अड़िग रखकर अपना ध्यान अपने शत्रु कैन्सर पर ही केन्द्रित रखना है।

सुखदुःखे समें कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ, ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्यसि ॥

अर्जुन! अपनी मनोदशा को सुख—दुख, लाभ—हानि, जय—पराजय में अविचलित रखते हुए अपना युद्ध करते हुए तू कभी भी पाप को प्राप्त नहीं होगा। (परिणाम हार हो या जीत)

मित्रो, आपका अपने शत्रु को परास्त कर उस पर जीत हासिल करने व अपने रोग से मुक्त होने का शुभ संदेश ही उन सभी के लिए एक सच्ची शृद्धांजलि होगी, जो शायद आपकी तरह भाग्यशाली नहीं थे। और अपने कैन्सर की जंग में अपने शत्रु को हरा तो नहीं पाएं पर एक वीर योद्धा की तरह, उसकी आखों में आंखे डालकर, पंजे से पंजा मिलाकर, अपने जीवन के



एक—एक पल की खातिर अपने महाविकराल व शक्तिशाली शत्रु को भी लोहे के चने चबाने के लिए मजबूर कर दिया और लड़ते—लड़ते वीर गति को प्राप्त हो गए। इन वीरों में, मेरी स्वयं की पत्नी भी शामिल थी। इस प्रयास के द्वारा मैं अपनी पत्नी व उन सबको श्रद्धासुमन अर्पित करता हूँ। मेरी कामना और विश्वास है कि, यह प्रयास एक ज्योति स्तम्भ की तरह, उन सभी को भी प्रेरणा देता रहेगा जो आज अभी इस वक्त भी, एक बेबस, निरीह—लाचार की तरह, अपने शत्रु के सामने आत्म समर्पण करके, बेबसी से अपनी मृत्यु का इंतजार करने की अपेक्षा, अपने शत्रु कैंसर को हराने के लिए जी तोड़ प्रयास कर रहे हैं।

मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा R.A. Cancer Centre व उनसे जुड़े हुऐ समस्त लोगों के प्रति विशेष तौर से Mrs. Annette Bloch, Ms. Vangie Rich, Mike Lyon, Linda Lyon, Jimi Jacob, & Stacy जिनके सहयोग व प्रोत्साहन के बिना मुझे उनके इस कैंसर के विरुद्ध प्रेरणा जगाने के प्रयास में अपना भी तुच्छ सहयोग देने का अवसर ही नहीं मिल सकता था।

मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा, कैलाश हॉस्पिटल, बहरोड़ (कैलाश हैल्थ केयर लिंग की एक शाखा) के निदेशक श्री श्याम सुन्दर शर्मा व उनके बहुत ही योग्य, अनुभवी कैंसर व किमोथेरेपी रेडियोथेरेपी व अन्य सम्बंधित चिकित्सा विशेषज्ञों का, विशेष तौर से डा० चारू गुप्ता, एम.बी.बी.एस., एम.डी. (मैडिसन), जिन्होंने इस पुस्तक के मूल अंग्रेजी भाषा से हिन्दी भाषा में अनुवाद का (विशेषतयः चिकित्सा दवाओं व आयुर्विज्ञान संबंधित शब्दों का), बड़ी गहनता से अध्ययन किया है, और कही आवश्यकता थी तो उचित संशोधन करके इसके संपादन में महत्वपूर्ण सहयोग दिया।

अंत में, मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा मेरी पुत्रवधु श्रीमती संगीता शर्मा व मेरे मित्र व सहयोगी जितेन्द्र गर्ग व अन्य शुभकांक्षियों जिनके सहयोग व शुभकामनाओं के बिना यह कार्य शायद सम्भव ही नहीं था।

हमारी शुभकामनाएँ और प्रार्थनाएँ आपके साथ हैं और रहेंगी। हम आपके रोगमुक्त होकर स्वस्थ्य होने के शुभ संदेश की प्रतीक्षा व प्रार्थना कर रहे हैं।

S.K. Sharma
Cell - + 91 9818805904
email – sks16348 @yahoo.co.in





KAILASH HOSPITAL
 (A UNIT OF KAILASH HEALTHCARE LTD.)
 DELHI-JAIPUR N.H.-8, BEHROR-301 701 (Raj.)
 Ph.: 01494 - 222 222 & 222 444 Fax: 01494 - 222 088

Kailash Hospital, Behror

This Hindi translated Book- "Cancer Se Jung" Originally translated from "Fighting Cancer" written by Annette and Richard Bloch, has been thoroughly studied by our highly qualified and eminent doctors of our hospital, headed by Dr. Charu Gupta, MBBS., MD.(Medicine).

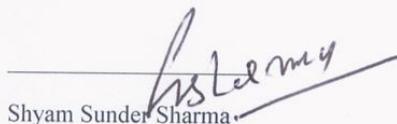
We verify that all the medical terms used in the original book has been correctly translated in Hindi and also the Hindi text translated from the original English version is very similar, So that the message given in the book has been properly and correctly communicated to the reader without any ambiguity.

We appreciate the basic cause and the message given by the original writer Mr. Richard Bloch and in the translated version, excellently done by Mr. S. K. Sharma.

We are sure this translation will be of a great help to the cancer patients, their friends and relatives, of the vast rural areas of India who are Hindi speaking and don't understand English. This book will be of great help in giving some valuable information generating a lot of inspiration, courage, self confidence and will power and hopes which are some of the basic requirements for a cancer patient in fight against their cancer and defeat it in the first attempt only.

In our country this myth is many times more in India, particularly in rural areas, both patients and doctor that, "cancer is another name of Death" compared to USA or any other developed country.

We, the whole family of Kailash Health Care Group of Hospital, wishes Best of Luck to every one in their fight against cancer.



Shyam Sunder Sharma
 Director
 Kailash Hospital,
 Behror, Alwar
 Rajasthan - 301701



Dr. Charu Gupta
 MBBS., MD.(Medicine)

HEALTH CARE PAR EXCELLENCE

KAILASH HOSPITAL & HEART INSTITUTE
(A Unit of Kailash Healthcare Ltd.)
 325 Beds Super Speciality (NABH ACCREDITED & ISO 9001 : 2008)
 H-33, SECTOR -27, NOIDA - 201301
 Ph.: 0120-2 44 44 44, 2 44 55 66 & 2466+Extn
 Fax : 232 22 27 Mobile : 9990222222

KAILASH HOSPITALS LTD.
 23 KP-I, GREATER NOIDA - 201305
 Ph.: 0 120 - 232 11 11 & 232 22 22
 Fax : 232 22 27 Mobile : 9990222222

**KAILASH INSTITUTE OF NATUROPATHY,
 AYURVEDA & YOGA**
(A Unit of Kailash Hospitals Ltd.)
 26 KP-I, GREATER NOIDA - 201305
 Ph.: 0120 - 232 79 00 & 232 70 00

DEEPAK MEMORIAL HOSPITAL
Operated by : KAILASH HEALTH CARE LTD.
 5 INSTITUTIONAL AREA, VIKAS MARG EXTN-II,
 Phone : 011-2215 55 55, 2215 44 44 FAX : 011-2215 44 44

Regd. Office : A-101, New Ashok Nagar, Delhi - 110096 E-mail : khclbehror@kailashhealthcare.com Web site : www.kailashhealthcare.com



विषय-सूची

1. अनुवादक के दो शब्द	—
2. समर्पण	—
3. आभार	—
4. प्रस्तावना	—
5. परिचय	—
6. कैंसर की सामान्य जानकारी	—
7. आरभिक कार्यवाही—ऐलानें जंग	—
8. चिकित्सा का दौर— जंग के मैदान से	—
9. मनोदशा—दर्शक पहेली	—
10. एक समय पर एक ही दिन	—
11. आपकी मानसिकता	—
12. चिकित्सक मरीज के बीच संवाद प्रक्रिया	—
13. स्वयं द्वारा प्रयुक्त सहायक चिकित्सा प्रणालियां	—
14. प्रेयर्स—आराधना—अरदास—दुआएँ	—
15. धुम्रपान	—
16. दर्द निवारण	—
17. खुराक—खानपान	—
18. डपसंहार—निष्कर्ष	—
19. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नोत्तर	—
20. चैकलिस्ट—जॉच सूची तालिका	—
21. मल्टी डिसिप्लनरी—दूसरी राय	—
22. लेखकों के बारे में	—
23. सामान्य भाषा में शब्द ज्ञान	—



समर्पण

यह किताब उन सभी के लिए लिखी व समर्पित की गई है, जो कैन्सर पीड़ित हैं, और जो अपनी सामर्थ्य के अनुसार वह सब कुछ करना चाहते हैं, जिससे स्वयं को व उनके चिकित्सक को, उनकी बिमारी से लड़ने और उसको हराने में ज्यादा से ज्यादा सहायता मिले।

जब मुझे बताया गया कि मुझे अन्तिम स्टेज के फैफड़े का कैंसर है, उसके पॉच दिन पश्चात् एक दूसरे चिकित्सक ने मुझसे कहा कि वह मेरा इलाज करेगा जिससे मैं ठीक होकर अन्य कैन्सर पीड़ितों के लिए काम कर सकूँ। मैंने उसको बचन दिया कि यदि वह ऐसा करेगा तो मैं भी अवश्य करूँगा। कैन्सर.....देयर इज होप और फाईटिंग कैन्सर (कैन्सर से जंग) उन्हीं परियोजनाओं में से दो हैं, जिनके द्वारा हम अपने दिए हुए बचन को पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं। हमें विश्वास है कि इस पुस्तक द्वारा आपको वह सब जानकारी, आशा, इच्छाशक्ति व प्रेरणा मिलेगी जिसके द्वारा आप अपनी बिमारी से और ज्यादा विश्वास व सफलता पूर्वक लड़ सकेंगे।

एक औरत ने हमको यह कहते हुए लिखा कि, पिछले 24 अगस्त को मेरे गर्भाशय के कैन्सर के लिए ॲपरेशन होना है। डॉक्टर ने यह भी कहा कि कैन्सर मेरे पूरे उदर (पेट) के खाली स्थान में फैल चुका है और अब किमोथेरेपी या रैडियो थेरेपी देने का कोई औचित्य नहीं है। उनका विचार था कि अब जितना भी जिन्दगी का समय मेरे पास बचा है, मुझे शांति व आत्म सम्मान के साथ जीना चाहिए। मैंने इस सुझाव को अस्वीकार कर दिया और निश्चय किया कि मैं अपने शत्रु के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करूँगी। सबसे पहली पुस्तक जो मैंने पढ़ी वह रिचर्ड ब्लॉच द्वारा लिखित कैन्सर.....देयर इज होप थी। इसको पढ़ने के बाद कल्पना शक्ति व इच्छा शक्ति द्वारा स्वयं का उपचार करने की पद्धति के बारे में ज्यादा से ज्यादा पढ़ा और उसका अभ्यास किया। जब उसी चिकित्सक ने मेरा दुबारा परीक्षण किया, तो वह मेरे सुधार को देखकर आश्चर्यचकित हो गया, और उसने मेरी किमोथेरेपी करने का निश्चय कर लिया। अब ऐसा लगने लगा है, कि कैन्सर मात्र एक स्थान पर ही केन्द्रित है, जिसे ॲपरेशन के द्वारा निकाला जा सकता है। मैं मिस्टर ब्लॉच कि पुस्तक के प्रति बहुत आभारी हूँ।

हम जानते हैं कि प्रत्येक आदमी कैन्सर को नहीं हरा सकता, परन्तु यह पुस्तक यदि उनमें से मात्र एक को भी इस समस्या से निपटने में सफल सिद्ध होती है तो भी हमारा सारा प्रयास सफल हो जायेगा। हो सकता है वह मात्र एक आदमी आप स्वयं ही हो।



आभार

हम उन सभी अद्भुत डाक्टरों व व्यक्तियों का दिल से आभार प्रकट करते हैं, जिनकी बिना अनुमति, बहुमूल्य समय व सहायता के बिना यह किताब संभव नहीं हो सकती थी।

डा० विन्सेंट टी० डी विटा, सहनिर्देशक— नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट व उनके बहुत ही अनुभवी विशेषज्ञ सहयोगी सहकर्मी जिन्होने इस पुस्तक के लेखन व सम्पादन में सहायता की।

वे सभी अद्वितीय कैंसर विशेषज्ञ, रेडिएशन विशेषज्ञ, पैथोलोजिस्ट, डाइग्नोस्टिक रेडीयोलोजिस्ट, शल्य व मनोवैज्ञानिक चिकित्सक इत्यादि जिन्होने अपनी अत्याधिक व्यस्तता के बावजूद भी इस पुस्तक के लिए समय निकाल कर अपने बहुमूल्य सुझाव व टिप्पणिया दी।

जाने—माने और हमारे प्रिय मंत्री महोदय जिन्होने इस जीवन घातक बिमारी के बारे में बहुत से आध्यात्मिक पहलुओं से अवगत करा—कर हमारी मदद की।

हमारी बेटी, लिन्डा गोल्ड बर्ग, जिसके अनगिनत घंटों के सम्पादन प्रयासों के बिना, इस पुस्तक का प्रकाशन संभव नहीं था।

और विशेषकर उन सभी अद्भुत डाक्टरों के प्रति जो आर० ए० ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर के प्रति समर्पित है। और जिनके मार्ग दर्शन और प्रेरणा से ही हमको इस पुस्तक में दी गई समस्त जानकारी प्राप्त हो सकी।



प्रस्तावना

यह पुस्तक डिक और ऐनेटी ब्लॉच के स्वयं के कैंसर के अनुभवों पर आधारित है। एक बहुत ही स्पष्ट संदेश है कि, यह परम आवश्यक है कि, प्रत्येक कैंसर पीड़ित, कैंसर संबंधित हर प्रकार की ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करें, जिससे वे इस प्राणघातक बिमारी पर विजय प्राप्त करने के लिए और ज्यादा सावधानी और प्रयत्न कर सकें। यह एक जीने की उत्कर्ष इच्छा शक्ति के साथ संघर्ष के लिए मर्मस्पर्शी संदेश है। इससे बहुत से कैंसर पीड़ितों को आधुनिकतम चिकित्सा प्रणाली का चयन करने व चिकित्सा के लिए प्रेरणा मिलेगी और कैंसर पर विजय प्राप्त करने वालों की सूची में उनका भी नाम आने की संभावनाएँ बढ़ती जायेंगी।

विन्सेंट टी डीविल्टा० जे० आर०, एम० डी

निर्देशक, 1980—1988

नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट



परिचय

सभी प्राणधातक खतरनाक बिमारियों में कैंसर के इलाज की संभावनाएँ सबसे ज्यादा हैं। आज के समय में, डाक्टरों का उद्घेश्य मात्र मरीज की जीवन अवधि को बढ़ाना ही नहीं होता, (जो कुछ समय पूर्व तक सबसे उत्तम विकल्प था) बल्कि, मुख्य उद्घेश्य केवल मरीज की बिमारी का इलाज करना होता है।

यह सच है कि हर आदमी कैंसर को नहीं हरा सकता, कुछ लोगों को इसके आगे छुटने टेकने ही होते हैं, परन्तु यह भी वास्तविकता है कि, यदि आप इसका सामना करते हैं तो आपके पास इसको हराने की संभावनाएँ अवश्य हैं।

यह पुस्तक आनंद या किसी भाषण के उद्घेश्य से नहीं लिखी गई है। अपितु इसको, एक अविशेषज्ञ आम व्यक्ति द्वारा, आम आदमी की भाषा में, जितना संभव था उतना संक्षेप में, केवल उस व्यक्ति विशेष की सहायता करने के उद्घेश्य से लिखा गया है जो कैंसर से पीड़ित है और उसको ढूँढ़ निश्चय से हराने की भरपूर क्षमता व इच्छा रखता है।

सकारात्मक सोच रखिए और इसी सोच के द्वारा इस मान्यता से शुरू करें कि, इस पुस्तक में जो कुछ भी लिखा है वह आप पर भी लागू होता है। नकारात्मक सोच ना रखें और ना ही ऐसी पूर्वधारणा रखें कि, इसमें लिखी हुई कोई विशेष बातें या सुझाव किसी अन्य के लिए हैं, ना कि आप के लिए। सम्भव है कि यह विशेष सुझाव केवल आप के लिए ही हो। जब तक आप स्वयं उसका परीक्षण ना कर लें कृप्या उसको नकारे ना। भली भौति पहले उसकी परख तथा जाँच करने के बाद ही, आप ईमानदारी से यह कह सकते हैं कि, यह सुझाव आप पर लागू नहीं होता।

आपका अपना एक विशेष व्यक्तित्व है। आपका पालन-पोषण अपने ही ढंग की विशेष परिस्थितियों में हुआ है, आपके अपने अनुभव हैं, जिनके आधार पर आपके अपना विश्वास और मान्यताएँ हैं। शायद ही कोई दूसरा, बिल्कुल आपके जैसा तो दूर, सभवतः उसके आस-पास भी ना हो। इस पुस्तक में बहुत सी ऐसी बातें होंगी जो आप बड़ी आसानी से पहचान लेंगे और पूर्ण रूप से समझ भी जाएँगे व सहमत भी हो जाएँगे और कुछ ऐसी बातें भी होंगीं, जो आपके स्वभाव, आपकी मान्यताएँ और आपकी धारणाओं के विपरीत होंगी। उनको एकदम से नकारे ना। मैं आपसे निवेदन करता हूँ कि, याद रखें कि इसमें बताए गए सुझाव, मात्र मेरी निजी राय या विश्वास नहीं हैं, बल्कि वे बहुत ही विद्वान कैसर व सम्बधित क्षेत्रों के विशेषज्ञों, जो नियमित तौर पर विभिन्न प्रकार के कैंसर पीड़ितों का इलाज करते हैं, की अनुशंसा/सुझाव पर आधारित हैं।

इस पुस्तक को लिखने का मात्र एक ही उद्घेश्य है कि जितना संभव हो सके आपको अपने कैंसर को हराने का अवसर मिले। हम यह पुस्तक पैसे के लिए नहीं लिख रहे हैं, और ना ही इसके पीछे हमारा अहम् है और ना ही हम अपने को व्यस्त रखने के लिए यह पुस्तक लिख रहे हैं। हमारे पास जितना समय है उससे ज्यादा अन्य दूसरे काम करने को बाकी है। हम शायद आपको जानते भी ना हो और ना ही कभी मिलेंगे। फिर भी हम यह पुस्तक केवल और केवल आपके लाभ के लिए ही लिख रहे हैं। इसका उद्घेश्य केवल आपको आपके कैंसर के विरुद्ध जंग में सहायता करना है, ना कि आपका समय बर्बाद करना। इसमें बताये हुए प्रत्येक सुझाव की महत्वता और इससे आपको कितनी सहायता मिलेगी, इसको विस्तार से बताना संभव नहीं है। यह ना भूलें कि, एक छोटी सी चूक भी, आपके इस प्रयास में बहुत बड़ा खतरा सिद्ध हो सकती है। एक छोटी सी बात भी, जिसके बारे में शायद आपने कभी सुना ना हो या उसकी



प्रमाणिकता के बारे में कोई शंका होने पर आप आधारहीन/बेकार मान कर उसे नकार दें। हो सकता है वही विशेष सुझाव आपकी कैंसर के विरुद्ध सफलता की चाबी हो। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि, प्रत्येक सुझाव या विचार मात्र मेरा ही नहीं बल्कि, अन्य विशेषज्ञों के द्वारा दिये गए हैं, जिन पर विभिन्न लोगों द्वारा बड़ी गंभीरता से विचार विमर्श हुआ है। इनका आपसे पहले बहुत से कैंसर पीड़ितों पर परीक्षण किया जा चुका है और ये सब अत्यधिक लाभदायक सिद्ध हो चुके हैं। एक बात और, इन सुझावों का कोई नकारात्मक प्रभाव तो बिल्कुल भी नहीं है। कुछ और बातें भी लिखी जा सकती थीं जो संभवतया कुछ विशेष कैंसर पीड़ितों को अनुकूल नहीं हो सकती थीं, अतः उनको नहीं लिखा गया है। हमें विश्वास है कि इसमें बताये गए किसी भी सुझाव/निर्देश का यदि सही तरीके से पालन किया जाये तो किसी भी प्रकार का कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा।

हम आपको सावधान करना चाहेंगे कि यह, मात्र सुझाव है और यह आपके लिए है कि आप सकारात्मक दृष्टिकोण से इनका परीक्षण करें। संभवतया इसमें बताए गए प्रत्येक सुझाव आपमें से प्रत्येक के लिए एक समान लाभकारी नहीं होगा। अतः यदि कोई विशेष सुझाव से आपको आशानुसार प्रभाव या लाभ नहीं होता तो निराश या हताश महसूस ना हो। ऐसा बहुत कम होता है कि, कोई यह प्रत्याशित रूप से महसूस कर सके कि, कैंसर उसे छोड़ रहा है। आवश्यक यह है कि, हर उस सुझाव का परीक्षण करें जिससे कोई नुकसान होने की संभावना ना हो। यदि लाभ होता है तो अच्छा है और ना हो तो निराश ना हो।

यह मेरी निजी मान्यता है कि, कैंसर से मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है कि, कैंसर को मृत्यु का प्रतिरूप मानना। जैसे ही किसी व्यक्ति को यह पता लगता है कि, उसे कैंसर है उसके दिमाग में सबसे पहले यही विचार आता है कि, अब मृत्यु निश्चित है, और वह मानसिक रूप से, लड़ाई से पहले ही हथियार डाल देता है। याद रखें, कैंसर मात्र एक शब्द है पूरा वाक्य नहीं।

आमतौर से, कुछ चिकित्सक जो कैंसर का प्रारम्भिक निदान करते हैं, वे भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। यदि उन्होंने आज से दस साल पहले भी अपनी मैडिकल की डिग्री प्राप्त की होगी, उस समय शायद पचास प्रतिशत से भी ज्यादा ऐसे कैंसर रहे होंगे जिनका उस समय कोई इलाज नहीं था परन्तु आज बहुत हद तक यह संभव है। यह भी हो सकता है कि, उन्होंने पहले किसी कैंसर पीड़ित को इलाज के दौरान होने वाले कष्ट को झेलते हुए देखा और वे अपने प्रिय रोगी को इस प्रक्रिया से बचाना चाहते हो। वे अक्सर उनको सलाह देते हैं कि, अब घर जाकर अपने शेष जीवन, जितना भी आरामदायक और सुखमय बना सकते हैं बनायें।

मैं यह कहने की कोशिश करापि नहीं कर रहा हूँ कि, प्रत्येक आदमी कैंसर को हरा सकता है। निश्चित ही, चाहे कुछ भी करें कुछ लोग तो उससे मरेंगे ही। मैं केवल यह कह रहा हूँ, यदि कोई कोशिश ही नहीं करेगा तो वह उसको कभी हरा भी नहीं सकता और यदि प्रयास करेंगे, तो बचने का कम से कम अवसर तो है। और यदि इससे आपको कैंसर से पूर्णतया भी मुक्ति भी ना मिले तो भी, कम से कम, आपका शेष जीवन बेहतर और कम कष्टमय बनाने में अवश्य सहायता मिलेगी। हताश होकर मृत्यु की प्रतीक्षा करने से ज्यादा कोई बुरी बात नहीं हो सकती। चिकित्सा प्रक्रिया के दौरान मैंने कभी भी अपनी उम्मीदों को मरने नहीं दिया। निराश व बेबस होकर मृत्यु की प्रतीक्षा करने की जगह मैं हमेशा जिंदगी के लिए लड़ता रहा।

ऐसी मान्यता है कि एक आम आदमी के शरीर में साल में छः बार कैंसर की कोशिकाएँ जन्म लेती हैं। लेकिन हमारे शरीर की प्राकृतिक प्रतिरोधक शक्ति उनको नष्ट कर देती है, इसका हमें पता भी नहीं चलता। लेकिन कभी ऐसा भी होता है कि हमारी प्रतिरोधक शक्ति किन्हीं कारणों से कमज़ोर पड़ जाती है जिससे, ये विद्रोही कैंसर की कोशिकाएँ (मेलिंग्नेंट सेल) अपना



पॉव जमाने और गुणज बढ़ोत्तरी में सफल हो जाती हैं। जब तक शरीर की प्रतिरोधक शक्ति पुनः शक्तिशाली हो, कैंसर की कोशिकाएँ जड़ पकड़ कर स्पष्ट कैंसर के रूप में स्थापित हो जाती है। प्रायः इस स्थिति पर एक सामान्य चिकित्सक को इसका पता लग पाता है। वे प्रायः मरीज को कह देते हैं कि अब कोई उम्मीद नहीं है। जिससे उसकी प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर हो जाती है। आम तौर से हर मरीज का अपने चिकित्सक में पूर्ण विश्वास होता है वह मानता है कि, यह चिकित्सक पूरी चिकित्सा प्रणाली का प्रतिनिधित्व करता है। अतः वह किसी अन्य चिकित्सक की सलाह लेना भी उचित नहीं समझता। मरीज पूर्णरूप से बेबस महसूस करता है। जिससे समस्या और भी जटिल हो जाती है।

मानसिक तनाव का शरीर की प्रतिरोधक क्षमता पर दुष्प्रभाव पर मनुष्यों और जानवरों पर बहुत से शोधकार्य हुए हैं। यह देखा गया है कि तनावग्रस्त चूहों में कैंसर की गॉठ ज्यादा शीघ्रता से बढ़ती है। ज्यादा तनावग्रस्त चूहे शीघ्र मरते हैं। जीवन में कोई बहुत दुखद घटना जैसे पत्नी या पुत्र की मृत्यु या नौकरी से रिटायरमेन्ट इत्यादि के बाद कैंसर के मरीजों की संख्या नाटकीय रूप से काफी ज्यादा पाई गई है। यह भी सिद्ध हो चुका है कि, आत्महत्या प्रवृत्ति वाल लोगों में कैंसर की ज्यादा संभावनाएँ हैं।

यह भी एक दुर्भाग्यपूर्ण सत्य है कि, शायद ही कैंसर का प्रथम निदान किसी कैंसर विशेषज्ञ के द्वारा किया जाता हो। लगभग 85 प्रतिशत कैंसर मरीज प्रारम्भ में किसी कैंसर विशेषज्ञ कि जगह किसी सामान्य चिकित्सक को ही दिखाते हैं। कैंसर सौ से भी ज्यादा विभिन्न बिमारीयों का एक बहुत ही जटिल मिश्रण है। जिनमें से इन सभी बिमारीयों का कम से कम छः विभिन्न चिकित्सा प्रणालियों से ठीक किया जा सकता है। इनमें से कुछ तो अकेले ही कुछ कैंसरों का सफलतापूर्वक इलाज भी कर सकती है। परन्तु आम तौर से विभिन्न प्रणालियों को मिलाकर ही कैंसर का इलाज किया जाता है। परन्तु यदि, कैंसर का इलाज अतिशीघ्रता से भली भौति और पक्का नहीं किया जाए तो, अक्सर दूसरा अवसर नहीं मिलता। कैंसर चिकित्सा प्रणाली में इतनी तेजी से नये-नये शोध हो रहे हैं कि, सभी कैंसरों की तो बात ही क्या, शायद ही किसी एक व्यक्ति को किसी एक प्रकार के कैंसर के भी आधुनिकतम चिकित्सा प्रणाली का पूरा ज्ञान व विशेषज्ञता हो।

इन्ही सब कारणों से मेरा यह मानना है कि, कैंसर से होने वाली मृत्यु का एक मात्र मुख्य कारण है, मरीज का यह विश्वास कि, मृत्यु और कैंसर एक दूसरे का प्रतिरूप है। शीघ्र अतिशीघ्र मरीज को एक बहुविशेषज्ञ चिकित्सक दल अथवा कैंसर विशेषज्ञों के पास चिकित्सा अथवा पुनःपरामर्श के लिए ले जाना सर्वश्रेष्ठ प्राणरक्षक सिद्ध हो सकता है। यदि वे प्रयास करते हैं, तो उनके लिए अवश्य एक अवसर है अन्यथा वे मुर्दे के समान हैं।



कैंसर की सामान्य जानकारी

कोई भी ऐसा कैंसर नहीं है जिससे कुछ व्यक्ति ठीक ना हो चुके हों। लेकिन यह रास्ता साधारणतया बहुत आसान नहीं है और इसके लिए वास्तविक दृढ़निश्चय की आवश्यकता है। हाल के आंकड़े बताते हैं सभी खतरनाक किस्म के कैंसरों में भी पचास प्रतिशत व्यक्ति ठीक हो सकते हैं। आपको केवल एक ही बात परेशान कर सकती है कि उनमें आप शामिल हो पाएगें या नहीं। कोई भी एक कारण पलड़े को आपके पक्ष या विपरीत में झुका सकता है। अतः जो भी आपकी सामर्थ्य या क्षमता में हो उस हर प्रयास को करें।

कैंसर अपने आप में एक बेजोड़ विलक्षण बिमारी है ऐसे पाँच कारण/लक्षण हैं जो इसको अन्य दूसरी बीमारियों से अलग बनाते हैं।

1. कैंसर की कोशिकाएं गुणात्मक गति से असीमित सीमा तक बढ़ती जाती है, अर्थात् दो चार हो जाते हैं फिर आठ, सौलह, बत्तीस, चौसठ इत्यादि। यदि इनकी बढ़त एक से दो, दो से तीन, चार, पाँच, छः की गति से होती तो शायद हमने कैंसर की बिमारी का नाम भी नहीं सुना होता। इसकी गुणात्मक गति से बढ़ने के कारण, यह बहुत ही आवश्यक हो जाता है कि, हम इसका इलाज शीघ्रातिशीघ्र व ठीक से करायें अन्यथा, यह बातों ही बातों में उस सीमा तक बढ़ जाता है जहाँ इसका इलाज संभव नहीं हो सकता। यदि हमारी एक हाथ टूट जाएँ और इसका जोड़ ठीक से ना बैठे तो जब चाहे तब हम इसको दुबारा से बिठवा सकते हैं। यह अपरिवर्तित अथवा खतरनाक नहीं है (कृप्या अगले पन्ने पर चार्ट देखें)।



कैंसर कोशिकाओं का विकास / फैलाव – निदान

दस लाख कैंसर कोशिकाओं का आकार एक आलपिन के गोल सिर से भी छोटा होता है। एक अरब कैंसर कोशिकाओं का आकार लगभग एक मटर के दाने के बराबर एवं वजन एक पेपर विलप के बराबर होता है। नीचे प्रस्तुत चार्ट में कैंसर कोशिकाओं की ज्यामितीय बढ़त को दर्शाया गया है।

कोशिकाओं की संख्या

1	$=$	कैंसर का आरम्भ – एक विद्रोही कोशिका की अनियंत्रित बढ़त की शुरूआत
10^1	$=$	10
10^2	$=$	100
10^3	$=$	1000
10^4	$=$	10,000
10^5		
10^6		
10^7		
10^8		
10^9	$=$	वह अवस्था, जहां सामान्यता कैंसर को एक्स-रे, स्केनिंग, मेमोग्राफी एवं हाथ से महसूस किया जा सकता है।
10^{10}		
10^{11}		
10^{12}		
10^{13}	$=$	वह अवस्था, जहां सामान्यता कैंसर रोगी की मृत्यु हो जाती है।

यह चार्ट इन दो महत्वपूर्ण बिन्दुओं की स्थितियों को दर्शाता व अत्यधिक जोर देता है, जल्द से जल्द इसकी पहचान एवं सही समय पर इलाज। ध्यान रहे, समय ही महत्वपूर्ण है।

शैवाल (काई) का फैलना कैंसर के फैलाव के एक दूसरे उदाहरण के रूप में देखा जा सकता है। यह शैवाल प्रतिदिन अपने फैलाव को दुगना करता जाता है, और यदि एक महीने में यह पूरी झील में फैल जाता है तो एक महीने से मात्र एक दिन पहले इसका फैलाव आधी झील ही होगा। और उससे भी एक दिन पहले मात्र एक चौथाई झील ही होगा अर्थात् पूरी झील के फैलाव से मात्र दो दिन पहले। यदि आप शैवाल के फैलाव को महीने की समाप्ति से तीन-चार या पाँच दिन पहले भी ध्यान दे दें तो यह बड़े सौभाग्य की बात होगी। यही बात कैंसर पर लागू होती है।

2. इसका दूसरा बेजोड़ लक्षण है कि, कैंसर की कोशिकाओं का बड़ी ही सहजता और शीघ्रता से शरीर में विभिन्न दिशाओं में दूर तक फैलना। दस लाख कैंसर की कोशिकाएँ एक आलपिन के गोल सिर से भी छोटी होती हैं। एक करोड़ कैंसर कोशिकाओं को मिलाने पर उनका आकार लगभग एक मटर के दाने के बराबर होता है अर्थात् इन कोशिकाओं में रक्त प्रवाह या लसीका प्रणाली द्वारा तैरते हुए शरीर के किसी भी भाग में बड़ी सहजता से जाने की क्षमता होती है, ये आज अपने पेट में हो सकती है और अगले ही दिन, आपके सिर, फेफड़े अथवा पंजे में हो सकती हैं। आपके टूटे हुए हाथ का प्रभाव आपके कूलहों तक नहीं पहुँच सकता।

3. कैंसर का तीसरा लक्षण है कि, इसकी सौ से भी ज्यादा एकदम अलग-अगल प्रजातियाँ होती हैं। मस्तिष्क (ब्रेन) कैंसर और स्तन (ब्रेस्ट) कैंसर में सिवाय इसके कि, दोनों कैंसर की प्रजातियाँ हैं अन्य कोई समानता नहीं होती, सिवाय इसके कि, दोनों की कोशिकाएँ बहुत शीघ्रता



से विघटित होकर फैलती हैं। विभिन्न प्रकार के कैंसरों का इलाज उनसे सम्बंधित विशेषज्ञों के द्वारा ही कराना चाहिए। जो विशेष प्रकार के उपकरणों व तरीकों से रोग का सही निदान करके उसका उपयुक्त प्रणाली से इलाज करते हैं।

4. इसका चौथा अद्वितीय लक्षण है कि, कई कैंसर या तो पहली चिकित्सा प्रक्रिया में ही ठीक हो जाएंगे, अन्यथा यदि नहीं, तो फिर दूसरा कोई अवसर नहीं होता। उदाहरण के तौर पर, जब मुझे फैफड़ों का कैंसर था, मैंने चिकित्सा के दौरान जितनी मेरे फैफड़ों की क्षमता थी उतना रेडिएशन करवा लिया। यदि मैं पूर्णरूप से ठीक नहीं हुआ होता और मेरे शरीर में लंग कैंसर की पुनरावर्ति हो जाती तो संभवतया मैं सफलतापूर्वक दुबारा रेडिएशन (रेडियो थैरेपी) नहीं ले सकता था ? एड्रीयामार्सिन (Adriamycin) जो लंग कैंसर के लिए प्रभावशाली दवा होती है परन्तु, यदि यह एक निश्चित सीमा से ज्यादा ली जाए तो हानिकारक हो सकती है। अतः यदि मुझे दुबारा इसकी आवश्यकता होती तो भी नहीं दी जा सकती थी। यदि आपका एक फैफड़ा निकाल दिया गया है तो आप सर्जरी के बारे में सोच ही नहीं सकतें, क्योंकि, दोनों फैफड़ों के बिना आप जीवित ही नहीं रह सकतें। यह केवल वो उदाहरण हैं जो मुझ पर लागू होते थे परन्तु ये केवल अन्य कैंसरों में भी लागू होते हैं। यही कारण है कि, हम ना केवल शीघ्र अतिशीघ्र, बल्कि सम्पूर्ण इलाज की सलाह देते हैं, जिससे आप अपने कैंसर से हमेशा के लिए पूर्णरूप से मुक्ति पा जाएँ। इसके विपरीत, यदि आपका हाथ दुबारा भी टूट जाएँ तो शायद पहली बार से ज्यादा खतरनाक नहीं होगा।

5. पाचवाँ अंतिम और बहुत महत्वपूर्ण लक्षण है कि, रोगी की मानसिक मनोदशा, कैंसर के इलाज की प्रक्रिया से ठीक होने की गति पर अत्यधिक प्रभाव डालती है। बहुत से कैंसर विशेषज्ञों का यह मानना है कि, यदि मरीज का यह विश्वास है कि, वो अपने कैंसर से मरेंगे ही तो उनका विश्वास प्रायः सही सिद्ध होता है और उनको नहीं बचाया जा सकता। इसका अर्थ यह नहीं है कि, यदि उनका विश्वास यह है कि वे ठीक हो जायेंगे, तो ठीक ही हो जाएँगे। परन्तु कम से कम उनके पास ज्यादा अवसर है। यदि आपका हाथ टूट जाता है तो इन सब बातों का आपके ठीक होने की प्रक्रिया पर कोई विशेष असर नहीं पड़ता है।

कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि, क्योंकि उनके पास धन नहीं है इसलिए उनको अच्छा इलाज संभव नहीं है। वास्तव में ऐसे लोग हताश व हीन भावना से ग्रस्त होते हैं। वे पहले से ही अपना दिमाग तथ्य करके आसान रास्ता चुन लेते हैं और बिमारी के आगे हथियार डाल देते हैं। मैंने ऐसा कोई इंसान नहीं देखा, जिसने बिल्कुल बेसहारा होने पर भी, इमानदारी से वास्तव में प्रयास किया हो और अपना सही इलाज ना करवा पाया हो। प्रत्येक समाज में कुछ ना कुछ संसाधन होते हैं याद रखियें कोई भी आपका कर्जदार नहीं होता, आपको इलाज के लिए संसाधन प्राप्त करने के लिए स्वयं ही प्रयास करने पड़ेंगे, जैसे आप जिन्दगी में दूसरी चीजों के लिए करते हैं। प्रयास करने पर कई धर्मार्थ संस्थाएँ, गैर सरकारी संस्थाएँ (एन जी ओ) भी आपकी मदद करने के लिए तैयार हो सकती हैं। प्रायः आपके क्षेत्र का कोई विशेषज्ञ चिकित्सक आपको इस विषय में काफी उपयोगी जानकारी दे सकता है। आज के युग में आधुनिक सूचना प्रणाली जैसे इन्टरनेट, मोबाइल सर्विस इत्यादि से भी आपको काफी मदद मिल सकती है। आवश्यकता है तो आपके दृढ़ निश्चय एवं ईमानदारी से प्रयासों की। ईश्वर भी केवल उनकी मदद करता है जो खुद की मदद स्वयं करते हैं या कम से कम प्रयास तो करते हैं।

कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि, वे अपनी आर्थिक स्थिति से विशेष चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध कर पाने से ही वे अपने कैंसर से मुक्ति पा सके हैं। मैं उनके इस भ्रम को नकराना चाहूँगा। पहली बात तो यह है कि, कैंसर का रोग बिना किसी भेदभाव या असमानता के अमीर या गरीब, लम्बे या छोटे, मोटे या पतले, काले या गोरे किसी को भी हो सकता है।



जहाँ तक चिकित्सा सुविधाओं में वरीयता का प्रश्न हैं मेरे अनुभव के अनुसार कम से कम चिकित्सक तो भेदभाव नहीं करते। यद्यपि मैं एक साधारण मरीज था तो भी मेरे को बहुत ही अच्छी सुविधाएँ और देखभाल मिली। मेरे चिकित्सक ने मुझे अपना टेलीफोन नम्बर व अपना घर का नम्बर भी दिया ताकि, मैं अपनी चिकित्सा के दौरान कभी भी, उनसे सम्पर्क कर सकूँ। हॉलाकि, मैं उनसे अस्पताल या उनके निजि चिकित्सालय में ही मिलता था। फिर भी, उनका निर्देश था रात में या छुट्टी के दिन भी, यदि कुछ असुविधा महसूस करूँ तो उनसे तुरंत सम्पर्क करूँ। ऐसा उन्होंने केवल मेरे साथ ही नहीं किया, बल्कि प्रत्येक अच्छे चिकित्सक की तरह वे अपने हर मरीज के साथ ऐसा ही करते हैं।

ये सब लिखने का उद्देश्य मात्र इतना ही है कि, आप भी अपने चिकित्सक से इस तरह की सहायता की अपेक्षा रखें। विश्वास रखें वे आपके विश्वास पर खरें उतरेगे। मेरे डॉक्टर तो बहुत ही अच्छे थे, उन्होंने ना केवल मेरे कैंसर का इलाज किया परन्तु, एक अच्छी और स्वच्छ जीवन शैली के लिए बहुत सी अन्य बातें सिखाई।

बुधवार को परीक्षण के दौरान यह पाया गया कि, मुझे फैफड़ो के कैंसर की तीसरी अवस्था है। मैंने विशेषज्ञ चिकित्सक से एस टी डी से बात की और उन्होंने मुझे तुरन्त गुरुवार को आने को कहा ताकि, शुक्रवार को ही मेरा निरीक्षण और जॉच करवाई जा सके। उसका चिकित्सालय शनिवार व रविवार को बंद रहता था। मैं जानता था कि मुझे वापसी में काफी समय लग सकता है तो मैं चार दिन बाद रविवार को जाना चाहता था ताकि, जाने से पहले मैं अपने ऑफिस व अपने संस्थान की कोई वैकल्पिक व्यवस्था कर सकूँ। परन्तु चिकित्सक ने स्पष्ट तौर पर कहा कि, यदि मैं गुरुवार को नहीं पहुंचा तो वह मेरा इलाज नहीं करेगा।

उस समय तो मुझे लगा कि डॉक्टर का स्वभाव थोड़ा बेरुखा है। परन्तु उसके बाद, उसके इसी बेरुखीपूर्ण उत्तर ने ही मुझे बहुत सी बातें सिखाई। सबसे पहली तो यह है कि, कैंसर जितना आज इस वक्त ठीक होने लायक हैं इसके बाद शायद ही हों और शायद ठीक ना भी हो। वह समय कल भी हो सकता है, अगला सप्ताह भी हो सकता है या अगला महीना भी हो सकता है। इसलिए आज, अभी, ज्यादा से ज्यादा कल सुबह से ही, अपनी इस कैंसर से जंग की शुरुआत कर दें।

इस बेरुखीपूर्ण उत्तर का सभंवतः ज्यादा महत्वपूर्ण पहलू यह भी रहा होगा, जो मुझे शीघ्र ही अहसास हुआ, कि वह यह सुनिश्चित करना चाहता था कि, मैं अपने कैंसर से जंग और उससे मुक्ति पाने के प्रयासों के लिए पूर्णतया सतर्क व सजग हूँ। वह सुनिश्चित करना चाहता था कि, मैं कैंसर से मुक्ति के लिए जो कुछ भी करना होगा वह सब करने के लिए दृढ़ संकल्प व दृढ़ निश्चित हूँ। इसमें कोई शक नहीं है कि, आमतौर से यह एक बहुत कठिन, लम्बा, जटिल और पीड़ा दायक रास्ता है। वह सुनिश्चित करना चाहता था कि, मैं ऐसा कदापि नहीं कहूँगा कि, “मैं वह सब कुछ करूंगा जिससे मुझे असुविधा या कष्ट ना हो।” वह यह सुनिश्चित करना चाहता था कि, कैंसर से मुक्ति पाना ही मेरी जिंदगी का सबसे पहला और एक मात्र उद्देश्य है।

और शायद सबसे महत्वपूर्ण तीसरी बात, जो मुझे इस छोटी सी बातचीत से सीखने को मिली, वह यह थी कि, वह यह जानना चाहता था, कि कैंसर पर विजय प्राप्त करने के लिए जिस इच्छाशक्ति व कर्मठता की आवश्यकता है, क्या ये मुझमें है या नहीं। भले ही वह दिन कोई खास महत्व का ना हो परन्तु उस विशेष दिन ने इतना अवश्य संदेश दिया कि, मैं इस मुक्ति की राह में यदि, मैं वास्तव में सफल होना चाहता हूँ तो, किसी भी प्रकार के विकल्प या समझौते की कहीं कोई गुंजाइश नहीं है। वे भली भौति जानते थे कि, यदि मुझमें जीने के प्रति एक सच्ची मजबूत और उत्कर्ष लालसा होगी तभी मेरे रोग मुक्त होने की संभावनाएँ ज्यादा होगी। शायद यह उनका इन सबको जॉचने का एक तरीका रहा होगा। उनके मात्र एक दिन



की खातिर, मेरे चार कीमती दिन गंवाना, मेरी लगन, दृढ़ निश्चितता व प्राथमिकता का सबूत था।

इस पूरी जंग में सबसे बड़ी और कठिन बात यह है कि, आपको अपना मन पक्का करना होगा कि, आप वास्तव में यह लड़ाई लड़ना व जीतना चाहते हैं। आपको स्वयं अपने को ही वचन देना होगा कि, इस जंग को जीतने के लिए, जितना भी आपके सामर्थ्य में होगा आप सब कुछ करेंगे। इसमें कहीं भी कुछ अपवाद अथवा समझौता कुछ भी नहीं। केवल सम्पूर्ण—100 प्रतिशत और उससे कम कुछ भी नहीं। ऐसा निश्चय करने से आप अपनी चिकित्सा प्रणाली के पूरे दौर का सबसे कठिन कार्य कर लेंगे। परवाह नहीं कि आपका कैंसर कितना प्रारम्भिक है अथवा कितना गंभीर।

अगर यह प्रारम्भिक स्थिति का कैंसर है तो आपको स्वयं से किया हुआ वचन निभाने में कोई विशेष कठिनाई नहीं होनी चाहिए। किन्तु यदि आपको यह कहा जाए कि, आप तीन महिने या तीन साल इत्यादि की अवधि में मरने वाले हैं, तब आपका यह स्वयं से किया हुआ वचन बहुत ही महत्वपूर्ण है। कितने ही हैं जो कैंसर की नाजुक स्थिति से भी निकलकर आज भी जिन्दा है, स्वरूप है कैंसर मुक्त है। ऐसा कोई भी कैंसर नहीं हैं जिससे कुछ व्यक्ति ठीक ना हो गए हो और ऐसा कोई भी कैंसर नहीं है जिसका कोई इलाज ना हो।

लेकिन हथियार डालने के लिए कोई वचनबद्धता की आवश्यकता नहीं है। आप चाहे तो आराम से अपने ढंग से जितना समय मिले अपनी शैली से जीते रहिये। लड़ाई के लिए तो, आपको अपनी जीवन शैली को पूर्णतया बदलकर आराम प्रवृत्ति को अलविदा करना होगा। डाक्टर बहुत कुछ वह करेंगे जो आपको पसन्द नहीं होगा, आपको भी बहुत कुछ करना होगा। शायद कुछ दर्द और कष्ट भी सहने पड़ेंगे और निश्चित ही आपको बहुत से नये व अप्रत्याशित अनुभवों से दो चार होना पड़ेगा। परन्तु अपने अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको, और केवल आपको ही, ये सब करना और सहना होगा, क्योंकि अन्य कोई दूसरा आपके लिए नहीं कर सकता। और आपको यह सब करना ही पड़ेगा क्योंकि आपके पास दूसरा कोई विकल्प है ही नहीं। एक बार आपने यह सब कर लिया तो फिर, चाहे नतीजा कुछ भी रहा हो, मुझे आज तक कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिला, जिसने यह न लगा हो कि जो हुआ वही सबसे अच्छा रास्ता था। इसलिए बिना किसी झिझक अथवा डर के, दृढ़ निश्चय के साथ, चिकित्सा के लिए आगे बढ़िए।

याद रखें, एक बार स्वयं से वचनबद्धता के बाद आगे की राह काफी सरल होती है। कुछ मीठे अनुभव होगे तो कुछ कड़वे भी। परन्तु यह मेरा आपसे वायदा है कि, वे सब स्वयं से वचनबद्धता के निर्णय से बहुत कठिन होंगे। कैंसर से जंग, केवल अच्छी चाहत और सोच के साथ अपने चिकित्सक से यह कहने भर से, कि डाक्टर साहब मेरा इलाज कर दो, नहीं पूरी होती। यह तो शुरुआत भी नहीं है। यह एक अपने आप को कैंसर से सबंधित हर जानकारी से अवगत कराके अपने सारे संसाधनों को एकत्रित करने की क्रिया है। अपनी उर्जा की एक-एक बूँद को बड़ी सावधानी से, नियमबद्ध तरीके से इस बिमारी से मुक्त होने के लिए लगाये। ज्यादातर कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज संभव है। परन्तु संभवतया आपको एक ही अवसर मिलेगा। यदि आप पहला अवसर चूक गए या आपने पूरी शक्ति के साथ सब कुछ नहीं किया जो आपको करना चाहिए, तो शायद दूसरा अवसर ही ना मिले। यही कारण है कि, कैंसर के रोगी को पीछे मुड़कर देखने का और यह कहने का कि, “काश मैंने ये किया होता तो या ना किया होता तो.....” इसलिए कभी पीछे मुड़कर मत देखना। केवल इसी पल पर और अगले पल पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखकर अपने सामर्थ्य के अनुसार सब कुछ करिए। खतरे की कोई बात नहीं है। अब आपके पास एक मौका है।



कैसर से जंग की निर्णयात्मक शुरुआत

जब तक आपकी सम्पूर्ण आत्म वचनबद्धता की प्रक्रिया पूरी नहीं होती तब तक ही मन में थोड़ी झिझक, निराशात्मक सोच या पीछे हटने का अंदेशा रहता है। परन्तु एक बार जब यह कर लेते हैं, तो आप इन सब से बाहर निकल कर, एक नई उम्मीद के साथ सकारात्मक तरीके से सोचने लगते हैं। अंतिम निर्णय तक पैहुचने से पहले ही आपके मन में तरह-तरह की आशंकाएँ अंदेशा या अनिश्चित्ता का भय होता है। चलिए, इन सबको पीछे छोड़कर आगे बढ़ें आगे बढ़िएँ और जो कुछ भी इस दिशा में आप कर सकते हैं या सोच सकते हैं शुरुआत करिएँ। निर्भयता में अपने आप की अपनी ही जादुई शक्ति होती है। आप ऐसा कर सकते हैं।

जब में किसी कैसर मरीज (जिनमें से कुछ फैफड़ों या गले के कैंसर से प्रभावित हैं) से बात करता हूँ जो अभी भी धुम्रपान करता है, तो उसका उत्तर कि, इस अवस्था में भी वे धुम्रपान क्यों कर रहे हैं, बिना इस प्रश्न के भी स्पष्ट है। वे स्वयं भी भंली-भांति जानते और समझते हैं, कि धुम्रपान उनके लिए भी हानिप्रद है। किसी को भी उनको समझाने की या धुम्रपान छोड़ने के लिए कहने की आवश्यकता नहीं है। वे बिना कुछ बोले ही, चिल्ला-चिल्ला कर मुझसे कहते हैं, हम जब तक जीएंगे अपने शौक और आराम के लिए जीएंगे। वे अपने चिकित्सक की स्वयं के ही इलाज में कोई सहायता नहीं करना चाहते। उनको मालूम है कि, अगर वो ठीक होने का कोई अवसर चाहते हैं तो, उनको अपनी क्षमता अनुसार सबकुछ करना चाहिएँ। परन्तु धुम्रपान बंद ना करके वे यह कह रहे हैं कि, वे ठीक होने के लिए जो कर सकते हैं, वह भी नहीं करना चाहते और इसलिए उनके ठीक होने के अवसर नाटकीय रूप से कम हो जाते हैं। हो सकता है यह उनकी स्वयं की इच्छा हो परन्तु कम से कम उन्हें अपने जैसे दूसरों को जो हर संभव प्रयास कर रहे हैं या करना चाहते हैं कृप्या हतोत्साहित नहीं करें। यदि आप स्वयं आप अपनी मदद नहीं करना चाहे तो, आपकी इच्छा है।

मेरी एक 42 साल की महिला से, जो किसी अनिर्धारित अंग के कैंसर के दुष्प्रभाव से कमर के नीचे भाग में लकवा ग्रस्त थी, से मुलाकात हुई। उसको यह बताया जा चुका था कि, वह दुबारा कभी नहीं चल पाएँगी। जब उनसे धुम्रपान के बारे में पूछा गया तो उन्होंने उत्तर दिया कि, वह यह जानती थी कि, धुम्रपान उसके लिए हानिकारक है और कैंसर होने के पहले से ही उसको छोड़ने की कोशिश कर रही थी। जैसे ही वह बैशाखियों के सहारे चलने फिरने के लायक हो जाएंगी और इसे छोड़ने के लिए किसी सम्मोहन विशेषज्ञ की सलाह लेगी। इससे मुझे आभास हो गया कि, यदि वह अपना मानसिक रवैया नहीं बदलेगी तो, वह स्वयं से ही हार जाएंगी। निश्चित ही उसे धुम्रपान की लत थी और एक तरीके से उस पर आश्रित थी। उसने वायदा किया था जैसे ही वह चलने लगेंगी धुम्रपान छोड़ देंगी। बहुत संभव है कि, अर्धचेतन मानसिक अवस्था में वह अपने ठीक होने की प्रक्रिया को ज्यादा से ज्यादा टालने की कोशिश कर रही हैं जिससे वह कम से कम उतने समय तक तो धुम्रपान करती रहे।

ऐनेटी ने एक दिन सुबह मेरे डाक्टर को अस्पताल में मेरे कमरे से बाहर बुलाकर मेरे बारे में कुछ प्रश्न पूछा। वह तुरन्त उसको वापिस कमरे में ले आया और एकदम मेरे सामने ही उसको बड़े कड़े शब्द कहे। उसने ऐनेटी को कहा कि, उससे कभी भी मेरे बारे में कोई भी प्रश्न मेरी पीठ पीछे ना किया जाएँ। यदि किसी कैंसर ग्रसित के ठीक होने की थोड़ी सी भी आशा की किरण है तो कभी भी उससे कोई राज ना रखा जाए। उस एक छोटी सी घटना ने मेरी मानसिक मनोदशा को और ज्यादा सकारात्मक करने में सबसे ज्यादा सहायता की। केवल इसी विचार से, कि मुझे मेरे रोग संबंधित सभी बातें ईमानदारी से बताई जाएंगी, मेरे मन से सारी शंकाएँ एवं भ्रातियां दूर हो गईं।



एक दिन हमने मेरे डॉक्टर से किसी अन्य मरीज के बारे मे, जिसका इलाज भी वही कर रहे थे पूछा, कि क्या वो ठीक हो जाएगा ? उसके उत्तर ने हम सब को चकित कर दिया। उसने कहा, हम स्वयं उससे बात कर सकते हैं और उसकी आंखों में देखकर जान सकते हैं कि, वह ठीक होगा कि नहीं। हमने ऐसा किया। उस व्यक्ति की स्थिति बहुत ही दयनीय थी, वह अपने से चालीस साल बूढ़े व्यक्ति की तरह चलता था, उसकी पीली झुर्रीयोमय त्वचा और बिना बालों के सिर और चेहरे से बिल्कुल ऐसा लगता था जैसे मृत शरीर हो, परन्तु इसके बावजूद भी, उसके आत्म विश्वास भरे लहजे और आवाज और उसकी आंखों की चमक से हमको विश्वास हो गया कि, वह अपने कैंसर को हराने में सफल हो जायेगा। यद्यपि उसका 85 प्रतिशत यकृत / जिगर कैंसर द्वारा ग्रसित हो चुका था। और तुम जानते हो क्या हुआ! कई महिने के बाद हमें पता लगा की उसका कैंसर की गॉठ सिकुड़ चुकी थी और उसका यकृत पुनः स्वस्थ हो गया था। सचमुच यह अपने आप में आश्चर्यजनक और अद्भुत है।

इसके विपरीत भी बिल्कुल सत्य पाया गया है। मैंने कैंसर हॉटलाइन ट्रेनिंग प्रोग्राम के दौरान दो महिला वालेंटियर्स से बात की। इन दोनों को ही ब्रेस्ट कैंसर था और दोनों का ही इलाज बहुत अच्छे कैंसर विशेषज्ञों द्वारा हुआ था। और दोनों को ही यह बताया गया था कि, वे पूर्ण रूप से कैंसर मुक्त हो चुकी थीं। उनमें से एक तो जब भी किसी से अपने कैंसर का जिक्र करती तो बहुत दुःखी महसूस करती थी और दूसरी तो कैंसर का नाम तक नहीं सुनना चाहती थी। घर जाकर मैंने अपनी पत्नी से इनका जिक्र करते हुए कहा कि, यद्यपि इनके चिकित्सक के अनुसार ये दोनों कैंसर मुक्त हो चुकी थीं, पर मुझे नहीं लगता कि पूर्णरूप से ये उस पर विजय प्राप्त कर पाई हैं। आज उनमें से एक पुनरावर्ति के कारण अपने ब्रेस्ट कैंसर से लड़ रही है, और दूसरी आज इस दुनियां में नहीं है।

मैं सोचता हूँ काश! इस तरह की समस्याओं से निपटने के लिए कोई आसान, सटीक मनोवैज्ञानिक तरीका होता। कैंसर का हर उदाहरण, हमारे अंगुलियों के निशान की तरह, अपने आप में एक अद्वितीय होता है, क्योंकि प्रत्येक आदमी की अपनी इच्छाएँ, दृढ़निश्चित्ता और सोच का ढंग अपना ही होता है। शायद सकारात्मक सोच और दृष्टिकोण उचित विकल्प है।

पीट्सबर्ग में एक नये कैंसर हॉटलाइन सेंटर के उद्घाटन के अवसर पर आयोजित एक पत्रकार सम्मेलन में भाग लेने जा रहा था, तो एक बहुत ही सकारात्मक सोच वाली महिला से मिलने का अवसर मिला जो मुझे हवाई अड्डे से लेने आई थी। हालांकि, उसको ब्रेस्ट कैंसर का पुनरावर्ति हुई थी। परन्तु वह इस आत्मविश्वास से लबालब थी कि, वह इस पर विजय प्राप्त कर लेगी। उसके अनुसार ऐलीघेनी काउंटी (Allegheny County) का सर्वश्रेष्ठ कैंसर विशेषज्ञ उसका इलाज कर रहा है। मैंने उससे ठीक होने के पूर्वानुमान के बारे में जानना चाहा। उसने उत्तर दिया कि, इस विषय पर उसने अपने डॉक्टर से कभी बात नहीं की क्योंकि, हो सकता है वह कुछ ऐसा कह दे, जो यह नहीं सुनना चाहती थी। वह केवल इतना जानती थी कि, अंत में वह अपनी इस जंग में सफल होगी। एक बहुत ही अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ उसका इलाज कर रहा था, जिसमें उसको पूरा विश्वास था। वह शायद केवल इसलिए डॉक्टर से अपने भविष्य की संभावनाओं के बारे में नहीं पूछती कि, कहीं इससे उनको ऐसा ना लगे कि, उसके मन में अपने ठीक होने के बारे में जरा भी संदेह था। इससे कहीं ना कहीं ऐसा अवश्य लगता था कि, अपनी दिल की गहराइयों में उसे भी यह मालूम था कि, शायद वह इस जंग को ना जीत पाए। कुछ महीनों के बाद ही उसका देहान्त हो गया।

अपने कैंसर से सम्बंधित हर प्रकार की जानकारी प्राप्त करने से चूकना बिल्कुल ऐसा ही है, जैसे खड्डे में गिरने पर, अपनी आंखे बंद करके भाग्य भरोसे पड़े रहना। हो सकता है, आपकी अज्ञानता आपको कुछ समय के लिए झूठी दिलासा देदे। परन्तु बचने का एक भी अवसर प्राप्त करने के लिए, अपनी पूर्ण शक्ति व क्षमता के साथ, बचने के सभी विकल्प तलाशने होंगे।



हैमिल्टन जार्डन ने, जो कि राष्ट्रपति जिमी कार्टर के आधीन व्हाइट हॉउस के चीफ ऑफ स्टाफ थे, 41 साल की उम्र में कैसर पीड़ित होने की जानकारी होने पर कहा था कि, “मेरा सबसे नजदीकी मित्र मेरा चिकित्सक है जिसने मेरा परीक्षण करके रोग का निदान किया और कहा था कि, अब तुम मुझे खुद ही अपनी डॉक्टरी देखभाल करोगे। इससे मेरे को थोड़ा झटका लगा। मुझे स्वयं पर एक जिम्मेवारी का बोझ सा महसूस हुआ। उस समय शायद मुझे खुद पर इतना विश्वास नहीं था कि मैं इसे ठीक से निभा पाऊंगा अथवा नहीं। परन्तु जैसे—जैसे समय बीतता गया मुझे महसूस होता गया कि, वे ठीक ही थे। हांलाकि, वे शायद यह कहना चाह रहे थे कि, हॉस्पिटल के सभी स्टॉफ और अन्य डॉक्टर भी इतने अनुभवी हैं कि, भी वे सब कुछ करने में सक्षम हैं जो कोई भी दूसरा विशेषज्ञ कर सकता है। मैंने महसूस किया कि कितने ही ऐसे विकल्प थे जिनमें से अपने लिए सही का चुनाव, केवल मैं ही कर सकता था।

एक बहुत बड़ी समस्या यह है कि, कैंसर के प्रारम्भिक लक्षणों का (जो उस समय तक व्यापक और खतरनाक स्तर पर नहीं फैल चुका होता है) का निदान यदि अचानक या अनायास हो, या तो समयबद्ध डाक्टरी जांच के दौरान, या किसी अन्य ऑपरेशन के लिए जॉच करने के दौरान या किसी मामूली लक्षण से इसका पता लग भी जाए तो भी, कुछ लोग सोचते हैं कि, शायद यह इतना खतरनाक लक्षण नहीं है और धीरे-धीरे खुद ही समाप्त हो जाएगा। वे लोग वास्तव में एक दम गलत दिशा में देख रहे होते हैं। उन लोगों को तो भगवान का और चिकित्सक का बहुत ही आभारी होना चाहिए कि, उनके कैंसर का निदान इतनी शुरुआती अवस्था में ही हो गया है। उन्हे तो, तुरन्त ही उसके इलाज के लिए हर संभव प्रयास शुरू कर देने चाहिए।

कैंसर के प्रारम्भिक निदान से ही काफी लोग यह सोचने लगते हैं कि, अब यह स्थिति उनके नियंत्रण से बाहर है। सबसे पहले यह परम आवश्यक है कि, सबसे पहले इस सोच पर और पूरी स्थिति पर अपना नियंत्रण कायम रखें। मरीज और उसके सारे परिवार को इस समय बहुत से जटिल निर्णय लेने होते हैं। यह मरीज और उसके पूरे परिवार के लिए बहुत लाभदायक होगा कि, पूरे परिवार के सभी सदस्य एकजुट होकर इस समस्या का पूर्ण रूप से समझे और उस पर खुले दिलों दिमाग से गहन विचार विमर्श करें। ताकि प्रत्येक को इस समस्या की गंभीरता का अहसास हो। ज्यादा से ज्यादा जानकारी से ही आपको स्थिति पर नियंत्रण पाने में सफलता मिलेगी।

निश्चित ही यह आपका जीवन है और आपको इससे संबंधित आपको सभी हर निर्णय लेने का अधिकार है। परन्तु यदि आपको पूरी जानकारी होगी तभी आप सही निर्णय ले पायेगें। हममें से किसी के पास भी निर्णय लेने की दैविक शक्ति नहीं होती। हम सब मानवीय स्तर पर ही निर्णय लेते हैं। सम्बंधित सभी जानकारी से, आपको अपने चिकित्सा के दौरान निश्चित तौर पर, अधिक आत्मविश्वास व सुरक्षा का आभास होगा। आत्मविश्वास व मानसिक शांति आपके ठीक होने की प्रक्रिया में बहुत बड़ा योगदान देती है।

कैंसर से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के बहुत से साधन हैं सबसे पहले एक क्रमबद्ध सूची बनाई ये कि, आपको अपने डॉक्टर से क्या—क्या जानकारी प्राप्त करनी है। आमतौर से वह जितना आप जानना चाहते हैं, उससे भी ज्यादा बताने को वह उत्सुक होता है। अपने कैंसर के बारे में सुनिश्चित करे कि, यह किस प्रजाति का है और विभिन्न संसाधनों जैसे:- इन्टरनेट, लाईब्रेरी, सम्बंधित गैर सरकारी व सरकारी संस्थाएँ, हॉस्पिटल, डॉक्टर इत्यादि से इसके बारे में सभी उपलब्ध जानकारी व चिकित्सा प्रणालियों का अध्ययन करके सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त करें। आप इन्टरनेट पर गूगल सर्च इंजन द्वारा सब तरह की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इन सबके पास आपके रोग से सम्बंधित हर प्रकार की जानकारी होती है। और जिसको वे बड़ी प्रसन्नता से आपको देंगे और आपके हर प्रश्न, जिज्ञासा का पूरा समाधान करेंगे।



आर ए ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट से जुड़े हुए मनोचिकित्सक व मनोवैज्ञानिकों ने गम्भीर परिचर्चा के बाद, इन परिस्थितियों से सम्बधित कार्यों व लिये जाने वाले निर्णयों की प्राथमिकताएं निर्धारित की। ऐसा माना गया कि, सबसे पहली प्राथमिकता मरीज के सहयोग की प्रक्रिया को प्रेरित करना और सक्रिय करना होता है। चाहे वह आपका परिवार हो, मित्र हो, पड़ोसी हो डॉक्टर हो, नर्स हो...वगैरहा, आपकी कैंसर से मुक्ति की प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण बिन्दु आप स्वयं के सहयोग के साथ-साथ आपके सभी शुभ चिन्तकों का मन से सहयोग होता है।

मानसिक तनाव, उदासी और हीनभावना इस बिमारी का अंतरंग भाग है, जितना जल्दी हम इस चीज को मान लेंगे। उतना ही इससे निकलने में आसानी होगी। आवश्यकता के समय अपनी अंदरूनी भावनाओं व संवेदनाओं को दूसरों से बाटने से बहुत बड़ी राहत महसूस होती है। हम कितने भी मजबूत क्यों ना हो, बिना एक सुदृढ़ बाह्य सहायता तंत्र के, हम टूट सकते हैं।

बिमारी का निदान होने की शुरुआती अवस्था में, आमतौर से कई व्यक्ति यह सोचते की भूल कर बैठते हैं कि अपने अन्य प्रियजनों को अपनी इस खतरनाक बिमारी की सूचना देकर क्यों दुखी करें। वह यह सोचते हैं कि, उन्हे अपनी परेशानियों से अपने परिवार, मित्रों और पड़ोसियों को परेशान नहीं करना चाहिए। ऐसा करके आप वास्तिविकता को नकारने की कोशिश करते हैं। इससे ज्यादा सच्चाई से दूर भागना कुछ नहीं हो सकता। आपके परिवार और मित्र आपके प्रति अपने प्यार और आपकी प्रति चिन्ता को इस कठिन समय में आपकी भावनाओं और दुःख को बांट कर प्रदर्शित करना चाहें। आपके मित्र आपकी समस्याओं को समझकर महसूस कर आपकी ज्यादा से ज्यादा मदद करना चाहते हैं। उनसे अपनी समस्या बांटकर आप उन पर कोई बोझ नहीं डाल रहे बल्कि, ऐसा करके आप उनको आपके प्रति अपने प्यार और भावनाओं को जताने का अवसर देते हैं। जिसको वे बड़े प्यार से निभाएंगे। यदि आप उनको इस कठिन समय पर भी अपने से अलग रखते हैं तो ना केवल अपने साथ बल्कि, उनके साथ भी अन्याय करते हैं। आपको शायद इस पर हैरानी हो रही होगी परन्तु यह सत्य है कि, आपके परिचितों में से प्रत्येक चाहे वो कितना ही बड़ा या छोटा हो, अमीर हो या गरीब, इस कठिन समय में ईमानदारी के साथ हर संभव तरीके से आपकी सहायता करना चाहेगा। उनकी अवेहलना करके आप उनकी भावनाओं व उनको ठेस पहुंचा रहे हैं। अतः उनका स्वागत करिये, उनको ऐसा लगें कि, आपको उनकी आवश्यकता है। उनको अपने तरीके से आपकी मदद करने दीजिए। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जहाँ प्रत्येक का किसी भी तरह का योगदान अपने आप में महत्वपूर्ण होता है।

निल सिमन्स द्वारा लिखित, ब्राइटन बीच मैमोरीस "Brighton Beach Memories" में एगुने अपनी आंटी ब्लीच से कहती है, "देखो तो सही तुम्हारे पति अंकल डान की छः साल पहले ***** से मृत्यु हो गई थी, वे तो कभी उस बिमारी का नाम भी नहीं लेते। उनको (फुसफुसाकर) कैंसर था। मुझे लगता है उनको यह डर है कि, अगर उन्होंने जोर से इसका नाम ले लिया तो भगवान कहेंगे, "अच्छा मैंने सुन लिया है और क्योंकि तुमने इसका नाम भी ले लिया हैं, इसलिए मैं तुमको यह बिमारी देता हूँ।" कई कैंसर पीड़ितों के लिए अपनी बिमारी को छिपाना और इसके बारे में किसी से बात नहीं करना एक बहुत बड़ा बोझ होता है।

आप जब भी अपने कैंसर रोग के बारे में किसी से जिक्र करें तो हमेशा इतना अवश्य कहे कि, अपने काबिल डॉक्टरों, परिवार और मित्रों की सहायता से, हम हर संभव प्रयास करेंगे और कर रहे हैं। और इस प्रकार इस बिमारी पर विजय प्राप्त करेंगे। आवश्यकता पड़ने पर आप यह भी कह सकते हैं कि, यद्यपि मेरी इस बिमारी से जुड़े हुए आंकड़े कुछ विशेष अच्छे नहीं हैं, परन्तु मैं कोई आंकड़ा नहीं हूँ। मैं इस बिमारी पर विजय प्राप्त करने वाली की सूची में से एक होने के लिए हर संभव प्रयास करूंगा।



अपने हर उस संसाधन या व्यक्ति का जो आपकी मदद कर सकता है, उनकी एक सूची बनाई रखें। अपने परिवार के अतिरिक्त मित्रों पड़ोसियों, सहकर्मियों सह—व्यवसासियों, विशेषज्ञों इत्यादि। स्वयं सेवी संगठन व स्वयं सेवकों का नाम भी इसमें लिखना ना भूलें। काफी ऐसे संगठन, संस्थाएँ हैं जिनका मुख्य उद्देश्य आपकी मदद करना ही होता है। प्रत्येक के नाम के आगे उनका पता, मोबाइल नम्बर इत्यादि लिखे कि, आप उनसे कब मिलेंगे, या मिलने वाले हैं। मिलने के बाद उस तारीख को काट दे व अगली तारीख लिख दे। ऐसा करके आप अपनी स्वयं एवं उनकी भी मदद करेगे।

राहबी हिरसिल, अपनी पुस्तक व्हाई मी, व्हाई ऐनी वन “Why Me, Why Any One” में लिखते हैं कि, “मुझे अब चीजों पर ज्यादा नियंत्रण महसूस होता है। बड़ी हेरानी की बात है कि अब मैं पहले से ज्यादा जीवित महसूस करता हूँ। मृत्यु का सामना करने से मैं जीने की कला सीख रहा हूँ। मैं तो यह कला सीख चुका हूँ और यदि तुमको भी वह खतरनाक बिमारी जिसका नाम लेना भी बुरा माना जाता है, तो अपने भाग्य को मत कोसो। अपने आप को केवल इस बात के लिए दोष मत दो कि तुमको यह बिमारी हो गई है। लोगों से कहो कि तुम्हें कितना अच्छा लगता है जब तुम उन्हें यह बताते हो कि अभी भी मेरे ठीक होने के अवसर बाकी है। अपने आप पर दया करो। उस प्रत्येक पल को जो भगवान् ने तुम्हें दिया है, हमें उसका शुक्रगुजार होते हुए उसका आंनद लेना चाहिए। प्रत्येक पल मेरे लिए विशेष है”।

कैंसर वास्तव में एक आईना है जो हमको यह सिखाता है कि, जिंदगी इतनी छोटी है कि, हम जिसे चाहते हैं उनमें से कुछ भी आगें के लिए नहीं टाल सकते। यह हमको सोचने का ढंग सिखाती है कि, हम अपनी जिंदगी का भरपूर आंनद ले। इस दृष्टिकोण से यह अपने आप में एक बड़ा ही सकारात्मक अनुभव हो सकता है कि, कैंसर पीड़ित के सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवन शैली से उसके के प्रियजन भी प्रेरणा लेकर अपनी जीवन शैली को भी सकारात्मक बनाये।



आरम्भिक कार्यवाही—ऐलानें जंग

डॉक्टर शलोमो ब्रजनाइट्ज, जो नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ के मनोवैज्ञानिक चिकित्सक हैं, के अनुसार कैंसर के प्रथम निदान होने पर रोगी पर चार प्रकार की प्रतिक्रियाएँ होती हैं। पहली होती है आशा, उम्मीद। उम्मीद एक ऐसी सक्रिय प्रणाली है, जिसमें मनुष्य अपने वर्तमान का वास्तविक आंकलन करके, भविष्य के बारे में नई ओर सकारात्मक दृष्टिकोण से सोचता है। उम्मीद बुराई को नजरअंदाज नहीं करती बल्कि, यह सकारात्मक सोच पर ज्यादा जोर देती है।

दूसरी प्रक्रिया होती है उम्मीद और नाउम्मीदी का मिश्रण। यह एक भ्रममात्र ही है। लोग जो शुरू में बहुत अच्छा होने की उम्मीद रखते हैं, किसी भी बुरी खबर से एकदम टूट जाते हैं।

तीसरी प्रक्रिया अस्वीकारात्मक होती है। जब मनुष्य समस्या को सिरे से ही नकार देता है। यह एक मनोवैज्ञानिक लक्षण है, जिसमें मनुष्य वास्तिवक्ता को अस्वीकार करने की कोशिश करता है।

चौथी प्रक्रिया होती है, हथियार डाल देना अर्थात्, ना तो आशा करना ना अस्वीकार करना। यह भविष्य के बारे में सबसे खराब पूर्वानुमान है।

नोरमन कोउसिन्स अपनी पुस्तक हयुमन आषान्स (Human Options) में लिखते हैं कि, "कि किसी को खतरनाक बिमारी से बाहर निकलने में उसके विश्वास या अविश्वास का सीधा असर शरीर के रासायनिक तंत्र पर पड़ता है। उसका स्वयं में विश्वास से आशा या उम्मीद, मजबूत सकारात्मक संभावनाओं और जीने की लालसा को जन्म देता है, जिससे शरीर में बिमारी से ठीक होने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। विश्वास प्रक्रिया केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं होती। यह एक मुख्य मनोवैज्ञानिक सत्यता है। यह हमारे शरीर को स्वस्थ्य रखने एवं बिमारी के विरुद्ध प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में बहुत मदद करता है। यह एक ऐसी जादुई चाबी है, जिससे जो भी संभव हो, वह हो सकता है। मानवीय शरीर की सबसे शक्तिशाली प्राकृतिक शक्ति होती है—अपने शरीर को स्वयं ही रोगमुक्त करना। विश्वास तंत्र (जो उम्मीद को मनोवैज्ञानिक बदलाव में परिवर्तित करता है) इस प्राकृतिक शक्ति से अलग नहीं होता। मानवीय मस्तिष्क के 15 करोड़ और न्यूट्रोन्स में, इससे ज्यादा कोई ज्यादा अद्भुत बात नहीं हो सकती कि, वे विचारों, योजनाओं, उम्मीदों और मानसिक व्यवहार को रासायनिक तत्वों में परिवर्तित कर सकते हैं।

नोरमन कोउसिन्स इशारा करते हैं कि, उनका एक बहुत ही खतरनाक रोग से मुक्ति का मुख्य कारण, अपने आप को हंसी—मजाक के वातावरण में रखना था। हंसी आपके शरीर में सकारात्मक हार्मोन्स पैदा करती है। जहा तक संभव हो, अपने आप को आनंद और ऐसी चीजों के संपर्क में लायें जिससे, आप खुलके हंस सकें। कई अस्पतालों ने तो कैंसर विभाग में विशेषकर हास्य कक्ष बना रखे हैं इसमें कुछ तो तथ्य होना चाहिएं। कृप्या इसको ऐसे ही हलके से ना लें हास्य की मनोवैज्ञानिकता को स्वीकारें। यू सी एल ए में स्थित जॉनसन कम्प्रीहेन्सिव कैंसर सेंटर में, एक विशाल हॉल में, शल्य चिकित्सा से बाल चिकित्सा तक पर, संगीत के प्रभाव का परीक्षण किया। यह देखा गया कि, रोते हुए बच्चे भी संगीत सुन कर शांत हो गए। वे बच्चे भी जो (Lucominia) ल्यूकोमिनिया ग्रस्त थे और जिनको उनको विशेष कक्ष में दूसरों से अलग रखा गया था, वे भी एक छोटे से स्टूल पर चढ़कर वाद्य कलाकारों को देखने एवं सुनने की कोशिश करते हुए पाये गये थे। इसी प्रकार के तीन अन्य प्रोग्राम भी, जिनमें चित्रकला प्रदर्शनी, म्यूजिकल कार्यक्रम वगैरा पूर्व कैंसर पीड़ितों द्वारा ही आयोजित किये जाते हैं। उनकी आशा है कि, "काश! ऐसे कार्यक्रम अन्य कैंसर सेंटरों में भी हो तो बहुत अच्छा हो।"



अपनी चिकित्सा प्रणाली व स्वरस्थ्य होने की प्रक्रिया के दौरान अपने को शारीरिक व मानसिक रूप से व्यस्त रखें। जहां तक संभव हो अपने कार्य करते रहे। किताबें या पत्रिकाएँ पढ़ते रहे, धार्मिक कार्यक्रमों या किसी भी ऐसे विषय में जिसमें आपकी रुचि हो। हो सकता है कभी आप अनमने हो, तनाव में हो या परेशान हो, पर फिर भी कोशिश करिये कि, आपका ध्यान और मन अन्य कार्यों में लगा रहे।

यह भी आवश्यकता है कि, आप अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार नियमित रूप से थोड़ा-बहुत हल्का फुलका व्यायाम अवश्य करें। यह व्यायाम केवल चलना भी हो सकता या अपने शरीर के विभिन्न अंग प्रत्यगों को हिलाना-डुलाना भी हो सकता है। परन्तु जो भी करे नियमित रूप से करें। अपने आप पर जोर ना डाले जितना आप कर सकते हैं उतना ही करें। यदि आप को थकान हो या अच्छा ना लगे तो रहने दें। पहले से ही इस बात को मानसिक रूप से जान लें समझ लें कि, आपके ठीक होने का मार्ग बहुत आसान भी नहीं है। इसमें निश्चित तौर से उतार-चढ़ाव आएंगे। कुछ दिन अन्य दिनों की अपेक्षा ज्यादा कष्टदायक व कठिन भी होंगे। उस दौरान कुछ समय के लिए इस व्यायाम को ना करे परन्तु जैसे ही आप कुछ ठीक हो, फिर शुरू कर दें।

चिकित्सा से जुड़े हुऐ दुष्प्रभावों को बिमारी का लक्षण ना समझे। चिकित्सा के दौरान हो सकता है आपको थकान कमजोरी या पेट में गडबड़ की शिकायत हो। यह इस चिकित्सा प्रणाली का बिल्कुल सामान्य असर होता है जिसका यह भी अर्थ हो सकता है कि, आपको दी जाने वाली दवाईयां अपना कार्य करके अपना प्रभाव दिखा रही हैं। और आपकी बिमारी धीरे-धीरे ठीक हो रही है।

एक औरत ने हमें फोन किया और बताया कि, “मुझे में कैंसर का रोग पाया गया है और मैं मरने से बहुत डरती हूँ।” यह एक बहुत ही सामान्य प्रतिक्रिया हैं जिसमें, जरा सी भी शर्मिन्दगी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। मेरा मानना है कि, हममें से शायद सभी को उस परिस्थिति में ऐसा ही महसूस होता परन्तु ज्यादातर इसको मानने से इंकार करते हैं। जो कहते हैं कि, ऐसी परिस्थिति का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा, तो वह शायद एक असामान्य बात होगी। अपने मन की बात ईमानदारी से व्यक्त कर देना बहुत ही अच्छी बात है क्योंकि, जब तक हम अपने मन की शंका जाहिर नहीं करेंगे, कभी उसका हल भी नहीं ढूँढ पायेंगे।

उस औरत के इस कथन का विश्लेषण दो दृष्टिकोणों से किया जा सकता है। पहला तो यह कैंसर और मृत्यु एक दूसरे के प्रतिरूप है। ज्यादातर कैंसरों का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। एक शोध के अनुसार 1982 में पिछले पाँच साल में कैंसर से मुक्त होने वालों की संख्या 46 प्रतिशत थी। इसमें त्वचा कैंसर शामिल नहीं है जिसमें ठीक होने की संभावनाएँ लगभग सौ प्रतिशत ही होती है। 1984 में प्रकाशित यह संख्या 49 प्रतिशत थी जो 1976–1981 के आंकड़ों पर आधारित थी। इस रिपोर्ट के प्रकाशन में देरी आंकड़ों को इकट्ठा करने में देरी था। मेरी समझ के अनुसार इसमें कोई शंका नहीं है कि, खतरनाक कैंसर से ग्रस्त रोगी के भी, ठीक होने के कम से कम 51 प्रतिशत भौंके तो अवश्य ही होते हैं। यह मेरी निजी मान्यता है कि, यदि सभी मरीजों का ठीक समय पर सही ढंग से उपयुक्त विशेषज्ञों द्वारा व रोगी तथा अन्य सभी के द्वारा, हर संभव प्रयास किया गया होता तो, यह आंकड़े और भी अच्छे हो सकते थे।

इस कथन का दूसरा दृष्टिकोण मृत्यु से भय भी हो सकता है जो बहुत ही सामान्य व विवेकपूर्ण विचार है और विशेषकर इन परिस्थितियों में। भय सबसे ज्यादा नुकसानदायक तब होगा जब हम इसका सामना ही नहीं करेंगे। जितना कोई मनुष्य डर से जितना भी डरता है, डर उसको और भी ज्यादा डराता है। डर को नकारने में भी मनुष्य की व्यक्तिगत या आंतरिक



उर्जा नष्ट होती है। जबरदस्ती दबाया हुआ डर हाँलाकि बाहर नहीं आएगा पर वह अंदर ही अंदर आपकी उर्जा को खाता रहेगा। यह सब विशेषकर उस मरीज के लिए और भी घातक है, जिसको अपनी सारी उर्जा केवल अपने रोग से लड़ने के लिए ही चाहिए। इसलिए अपने डर को अंदर ही अंदर दबाईये मत उसे खुलकर बाहर लाकर दूसरों से बांटना चाहिए, ताकि आप तनाव मुक्त हो सकें।

डर एक किसी भी प्राणघातक बिमारी की एक बहुत ही सामान्य प्रतिक्रिया है, जो होनी भी चाहिए। लेकिन खतरनाक तब होता है जब हम इसको नकारने की चेष्टा करते हैं। जब हम एक बार डर को स्वीकार करके दूसरों के सामने रख देते हैं, तो हमारे मन में स्वतः ही डर के प्रतिरोधात्मक शक्ति उत्पन्न होने लगती है।

एक बार जब आपने इस सच्चाई को स्वीकार कर ही लिया कि, आपका सामना एक प्राणघातक खतरनाक बिमारी से है जो आपके प्राण भी ले सकती है, उसके बाद सब कुछ भूल कर, अपनी सारी सोचने की शक्ति, केवल जिन्दा रहने और कैंसर से जंग के लिए केन्द्रित कर दें।

हम सब साधारण मनुष्य हैं, आज से लगभग सौ साल के अन्दर शायद हम सभी मर चुके होगें। जब हम पैदा हुए थे उस दिन से ही यह सच्चाई है और जिसको हम सब जानते हैं। प्रश्न केवल इतना ही है कि, “कब” मेरे विचार से तो उस व्यक्ति का जीवन ज्यादा सार्थक है जो जीने के लिए संघर्ष करता है बजाय, उसके जो बेबसी से मृत्यु का इंतजार करता है। ऐसी कोई भी आधुनिक से आधुनिक चिकित्सा प्रणाली नहीं है, जो आपकी जिन्दगी का एक भी पल कम कर दे, लेकिन उसको बढ़ा अवश्य सकती है।

जब तक हम मन के डर को ईमानदारी से स्वीकार नहीं कर लेंगे तब तक हम उस पर काबू भी नहीं पा सकते। बस एक बार यदि, हम अपने मन के डर पर विजय प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय भर कर ले, बस उसके बाद तो आपको इसके अनेक रास्ते व तरीके मिल जाएंगे, जिनको सीखा और अपनाया जा सकता है। अतः कैंसर पर विजय प्राप्त करने के लिए यह परम आवश्यक है कि सबसे पहले हम अपने मन के डर को अस्वीकार न करें और ना ही उसको जबरदस्ती छिपाने या दबाने की कोशिश करें वरन् खुलकर ईमानदारी से इसके बारे में दूसरों को बताएं व चर्चा करें। इस नकारने की आदत को बदल कर अपने कोध व डर की प्रवृत्ति को स्वीकार करना कई तरीकों से आपकी इस कैंसर के विरुद्ध जंग में बहुत ही महत्वपूर्ण और सकारात्मक भूमिका अदा करेगा। केवल इतनी सी ही मान्यता में ही विश्वास करने से ही— हमारे जीने का कोई ना कोई सार्थक, मकसद या लक्ष्य तो अवश्य ही होना चाहिए, हमारे मन से मृत्यु के डर को काफी हद तक दूर करने में बहुत सहायक होता है। हमारी अपनी जीवन शैली के प्रति यह सोच कि— जब तक जीएंगे शान से ही जीएंगे, शान से ही मरेंगे, से ही मन से मृत्यु का डर काफी हद तक कम हो जाता है। यह आवश्यक है कि यदि हम अपने मन को, ज्यादा से ज्यादा अन्य रूचिकर गतिविधियों में व्यस्त रखेंगे उतना ही उसे भविष्य के बारे में निरर्थक और निराशात्मक आशाकाओं और कुंठाओं के बारे में सोचने का और आपके भय को बढ़ाने का कम से कम समय मिलेगा। किसी भी समस्या से निपटने की शुरुआत करने का अतिम निर्णय जैसा, एक बहुत ही सामान्य सा कार्य भी, आपको आगे बढ़ाने व स्थिति और स्वयं पर नियंत्रण करने में बहुत सहायक सिद्ध होता है।

इतना सब कुछ करने के बाद भी, निश्चित तौर पर समय—समय पर, आपके मन में निराशात्मक आशंकाएँ और कुंठाएँ ही अवश्य ही आएंगी। अगर ऐसा नहीं है तो, आप एक असामान्य प्रतिभा व दृढ़ मस्तिष्क के स्वामी हैं, जो हर व्यक्ति नहीं हो सकता। क्रोध, उतावलापन और स्वयं के प्रति स्वार्थी होने की प्रवृत्ति एक बहुत ही सामान्य मानवीय प्रतिक्रियाएँ हैं और ये कई परिस्थितियों में बहुत लाभदायक भी सिद्ध होती हैं। केवल एक बात जिसको आपको अपने मन में आने से रोकना है और वे हैं हीनता, लाचारी व निराशात्मक विचार। इस सत्य को भी कोई नहीं नकार सकता कि, स्वयं में कैसर होने का पता लगने से और चिकित्सा प्रणाली के दौरान



होने वाले कष्टदायक दुष्प्रभावों से भी, निराशा व हताशा का आभास होना अत्यंत स्वाभाविक प्रक्रिया है। परन्तु जहां तक संभव हो इस तरह की सोच को शीघ्र अतिशीघ्र अपने दृढ़ निश्चय, आत्मविश्वास व जीने के प्रति दृढ़ संकल्प से अपने दिमाग से निकालने का प्रयास करें। यद रखें कि, हताशा व निराशापूर्ण विचार आपके शरीर की प्राकृतिक रोग—प्रतिरोधक क्षमता को क्षीण करते हैं। रोग प्रतिरोधक क्षमता ही, आपके कैंसर से जंग में किसी भी चिकित्सा प्रणाली से ज्यादा, महत्वपूर्ण सहायता देती है। जब भी ऐसे दुर्बल और हीन विचार हमारे मस्तिष्क में आयें, तुरंत मन को उनसे हटा कर अपने परिवार, प्रियजन, मित्रों, संगीत, पाठन सामग्री या अन्य किसी भी रुचिकर सकारात्मक कार्यों में, दृढ़ निश्चय से केन्द्रित करें। कुछ समय बाद ये दुर्बल और हीन विचार स्वयं ही आपके मस्तिष्क से निकल जाएंगे। अब आप पुनः अपनी एकाग्रता, आत्म विश्वास व उम्मीदों को और संगठित, करके अपनी शारीरिक रोग—प्रतिरोधक शक्ति को पुर्नजागृति करें और उसे पूरी ताकत से कैंसर के विरुद्ध जंग में लगा दें।

एक पुरानी कहावत है कि, चिन्ता केवल एक झूलती हुई कुर्सी की तरह है, जो आपको व्यस्त तो रखती है परन्तु, अपने स्थान से टस से मस भी नहीं कर सकती। खाली दिमाग शैतान का घर होता है अतः इसको हमेशा किसी ना किसी सकारात्मक कार्य या सोच में व्यस्त रखें—जैसे कैंसर से जंग में विजय के बाद आपको भविष्य में क्या—क्या अधूरे कार्य पूरे करने हैं और कौन—कौन से नये कार्य करने हैं, उन्हे किस प्रकार सफलता पूर्वक पूरा करेंगे। अपने अतीत के हर सुखमय व आनंददायक पलो को याद करके उनको जीएं। अपने मित्रों, परिवार व प्रियजनों के साथ बिताए गए हर आनंदमय पल व घटना को याद कीजिए। अर्थात् अतीत के केवल और केवल सुखमय और सकारात्मक पलों को याद करें। दुखमय कष्ट व निराशा जनक समय की यादों या अनुभवों को मन में ना आने दें।

परन्तु सामान्यता बुद्धि या मन, हमारे लाख चाहने पर भी हमेशा हमारे बस में नहीं रहते, मन बहुत ही चंचल हो होता है और उसको वश में करना ऐसा ही है जैसे—हवा को अपने वश में करना। इसके लिए हमें निरंतर दृढ़ निश्चय व आत्मविश्वास के साथ अभ्यास करते रहना पड़ेगा। यदि हम अपने आप को केवल एक कैंसर के बेबस शिकार के रूप में ही देखते रहेंगे तो फिर कभी भी किसी भी प्रकार से उसका सामना करने व उसको नियंत्रित करने के बारे में सोच भी नहीं सकते। यह निर्विवादित सत्य है कि, हम अपने जीवन में घटने वाली सभी घटनाओं पर नियंत्रण नहीं रख सकते परन्तु, कम से कम उन घटनाओं का अपने जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को तो, कम करने अथवा बदलने में तो, अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा ही सकते हैं। यद रखें, कि बेबसी या लाचारी आपके मन में केवल भय, चिन्ता व हताशा को जन्म देती है। जिससे मनुष्य अपने जीवन की आशा की डोर ही छोड़ देता है।

पुरानी मान्यताओं से, हम यह विश्वास करने लगे हैं कि, बीमार आदमी और विशेषतया: जब वह कैंसर जैसी किसी खतरनाक व प्राणघातक बिमारी से ग्रसित हो तो वह एकदम बेबस और असहाय ही होता है। इस मान्यता व विश्वास को सिरे से ही नकारना और बदलना परम आवश्यक है। यह सत्य है कि, कोई भी रोगग्रसित शुरू—शुरू में सबसे, इस संसार से, ईश्वर से और यहाँ तक की स्वयं अपने से भी नाराज होता है। यह सब उन परिस्थितियों में उसके लिए तो पूर्णतया न्यायोचित ही है परन्तु, उसके अन्य सहायता तंत्र जैसे—उसके परिजन, मित्र, चिकित्सक या अन्य सलाहाकार, कम से कम वे तो, अपने आप में एक पल के लिए भी अपने मन में इस तरह के निराशात्मक विचारों को हरगिज—हरगिज गंवारा नहीं कर सकते। उनको तो अपनी भावनाओं, अपनी भावभंगिमाओं व स्वयं पर सम्पूर्ण नियंत्रण रखना होगा जिससे कि मरीज को आपके चेहरे, आंखों या शारीरिक प्रतिक्रियाओं से किसी भी तरह के निराशात्मक या हताशात्मक चिन्ह ना दिखाई दें, अन्यथा वो बिल्कुल ही टूट जाएगा।

दुर्भाग्यवश, ना केवल यह बिमारी ही वरन्, उसके चिकित्सा तंत्र के दुष्प्रभाव भी काफी कष्टदायक व तनाव देने वाले होते हैं। जिनसे भी आपके मन में निराशा जन्म ले सकती है।



थोडे अन्तराल तक तो ऐसे विचारों का मन में रहना एक सामान्य सी प्रक्रिया है परन्तु, एक लम्बे समय तक इनको आपके मन में बने रहना बहुत खतरनाक सिद्ध होता है क्योंकि, तब ऐसी धारणा स्थाई रूप से आपके मन में जड़ पकड़ लेती है और शायद आपको इसका आभास भी नहीं होता। हमको बचपन से ही यह सिखाया व समझाया जाता है कि, हताशा व निराशा एक बुरी चीज है, इससे दूर रहो। अतः हमको यह सोचकर ही कि, दूसरे हमारे बारे में क्या सोचेंगे या कहेंगे, हम अपनी हताशा को दूसरों को बताने व उनसे बॉटने में भी डरने लगते हैं। इसको अंदर ही अंदर दबाने की चेष्टा करते रहते हैं और ये दीमक की तरह हमारी उर्जा, आत्मविश्वास, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता को, धीरे-धीरे क्षीण करके, हमें शारीरिक व मानसिक रूप से कमज़ोर करते रहते हैं। अतः अपने अंदर की हताशा की भावनाओं को स्वीकार करना, उसे दूसरों के साथ ईमानदारी से व्यक्त करना, स्थिति को और ज्यादा खराब व अनियंत्रित होने से बचाकर, अपनी शक्ति, उर्जा व विश्वास को पुनर्गठित/पुर्णजीवित करके जीने की प्रेरणा देता है।

जिस दिन मुझे मेरे कैंसर के बारे में पता चला और मुझे सलाह दी गई कि, मैं अपनी जमीदारी की व्यवस्था का लम्बे समय तक वैकल्पिक इंतजाम कर लूं मैंने चिकित्सा के लिए घर छोड़ने से पहले, अपनी सारी आतंरिक भावनाओं, के बारे में वेदनाओं व तनाव को खुलकर व ईमानदारी से अपनी बेटी के नाम एक लम्बा पत्र लिखा। मैं मरना बिल्कुल नहीं चाहता था और विशेषकर उस समय जब कि, मेरे पिछले 52 सालों की अथक मेहनत द्वारा बोई हुई फसल को काटकर उसका इस आंनद लेने का समय था। मुझे किसी बात का कोई खेद या दुखः नहीं था कि, ऐसा मेरे साथ ही क्यों हुआ? मेरा यह निजी अनुभव है कि, ईमानदारी से अपने मन की सभी भावनाओं, आशंकाओं, तनाव, डर चाहे जो भी हो, पत्र में लिखने से मुझे इन सब कुंठाओं और मृत्यु के भय से काफी हद तक राहत मिली। मैंने इस पत्र को लिफाफे में सील बंद करके अपनी बेटियों को यह कहते हुए सौंप दिया कि, यदि इलाज के दौरान मेरी मृत्यु हो जाती है, तभी इसे पढ़ा जाएँ। अपने इलाज व सफल ऑपरेशन के कुछ महीने बाद, जब मुझे विश्वास हो गया कि, अब मैं अपने कैंसर से मुक्ति पाने में काफी हद तक सफल हो गया, मैंने वह पत्र वापिस लेकर अपनी वसियत के साथ सुरक्षित रख दिया। सभंव है ऐसा ही कुछ करने से आपको भी कुछ सहायता मिले। यह देखा और पाया गया है कि, अपनी नकारात्मक चिताओं, तनाव, भय आकांक्षाओं, निराशा व हताशाजनक भावनाओं को ईमानदारी से कागज पर उतारने से उनसे राहत पाने में बड़ी सहायता मिलती है।

शिशु कैंसर विशेषज्ञ डॉ० एंडरसन, एम० डी० यह कहते हैं कि, वे इलाज शुरू करने से पहले प्रत्येक मरीज व उनके नजदीकी रिश्तेदारों के साथ, मृत्यु व उसकी संभावनाओं के बारे में अवश्य ही चर्चा करते हैं क्योंकि, कुछ विशेष तरह के कैंसरों में इसकी संभावनाएँ अवश्य ही होती हैं। ऐसा करने में उनका उद्देश्य मरीज व उसके प्रियजनों के दिल में छिपे मृत्यु की आंशका के डर को कम करना होता है। परन्तु इलाज के दौरान वह इस बात पर कर्तव्य ध्यान नहीं देते कि, मरीज के बचने या ना बचने की कितनी संभावनाएँ हैं, वे तो इस विश्वास के साथ ही उसका इलाज करते हैं कि, प्रत्येक मरीज अवश्य ही ठीक हो जाएगा और अपनी बिमारी से मुक्त होकर, एक लम्बा और स्वस्थ जीवन जीएगा।

उनका सिद्धांत है कि, मृत्यु की संभावनाओं पर खुलकर चर्चा के उपरांत ही, वह अपना पूरा ध्यान व एकाग्रता मरीज के इलाज और जीवन को बचाने की हर संभावनाओं पर केन्द्रित कर पाते हैं। जब उनका ध्यान अन्य कई कैंसर विशेषज्ञों की इस राय के बारे में आकर्षित किया गया कि – हर मनुष्य को मरने के लिए तैयार रहना चाहिए उनका बड़ा, छोटा स्पष्ट उत्तर था कि यह एक बहुत ही मूर्खतापूर्ण व बेहूदी राय है। वे ऐसे कई मरीजों को मिल चुके हैं और जानते हैं जो ठीक होने की लगभग नाउम्हीद होने के बावजूद भी पूर्णरूप से स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी रहे हैं। आपने जीने के लिए तो बहुत लोगों को संघर्ष व समझौता करते हुए देखा होगा परन्तु, मरने के लिए ना किसी संघर्ष की आवश्यकता है, ना ही किसी समझौते की।



यह शायद कहने और सुनने में थोड़ा कठोर लगता है, पर इसकी सत्यता पर कोई विवाद नहीं कर सकता।

उन्होंने आगे कहा कि, खतरनाक या खतरे के वहम का भूत एक बिमारी की तरह होता है जो आपको कहीं भी लग सकता है। वे या कोई और उनके इस वहम का इलाज कर भी नहीं सकते। वास्तविकता तो यह है कि, वह ऐसे व्यक्तियों का इलाज करना भी नहीं चाहेगे जो मरने पर ही तुले हैं। वह तो अपना पूरा ध्यान और एकाग्रता से, केवल उन्हीं का ही इलाज करना चाहेगा जो, जीना चाहते हैं और उसके लिए हर संभव प्रयास करने के लिए कठिबद्ध है। एक अन्य ख्याति प्राप्त कैंसर विशेषज्ञ डॉ० जिमी हॉलेन्ड के अनुसार – ज्यादातर लोग जांबाज योद्धा होते हैं, जिनमें अपने जीवन की जंग लड़ने व जीतने का जज्बा कूट-कूट कर भरा होता है और वे किसी भी हद तक आखरी सांस तक बहादुरी से, लड़ना व जीतना चाहते हैं। वे कभी भी इस धारणा को स्वीकार नहीं करते कि, वे बिना लड़े ही हथियार डाल देंगे। वे स्वयं को, कैंसर के विरुद्ध जंग में, एक धारदार हथियार के रूप में लड़ना देखना चाहते हैं।

कैंसर 100 से भी ज्यादा विभिन्न बीमारियों का मिश्रण एक खतरनाक मिश्रण है। इसकी इलाज प्रणाली के बारे में मतभेद व भिन्न राय होना एक सामान्य सी बात है। पूरे विश्व में इतनी तेजी से नये-नये अनुसंधानों द्वारा नये-नये तरीकों की इलाज प्रणाली व दवाईयों की नित्य नई खोज हो रही है। किसी भी एक विशेषज्ञ के लिए हर प्रकार के कैंसरों के इलाज की आधुनिकतम चिकित्सा प्रणाली का पूरा ज्ञान, अनुभव व दक्षता प्राप्त होना लगभग असंभव सा है। नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के उपनिदेशक डॉ० विन्सेन्ट टी० डी विटा का कहना है कि – किसी भी खतरनाक बिमारी से ग्रसित हर मरीज को किसी अन्य विशेषज्ञ की राय भी अवश्य ही लेनी चाहिए। किसी भी विशेषज्ञ के लिए इससे ज्यादा खराब व निराशात्मक राय नहीं हो सकती, जब वह किसी मरीज को यह सलाह देते हैं कि, उनकी बिमारी लाइलाज है। मरीज को चाहिए कि, उसे अपने चिकित्सक पर चाहे जितना भी भरोसा क्यों ना हो, किसी अन्य विशेषज्ञ से दूसरी राय अवश्य लेनी चाहिए। जरूरी नहीं है कि पहले चिकित्सक की राय सही हो।

वे और आगे कहते कि,—मैं काफी अरसे से कैंसर के मरीजों का इलाज कर रहा हूँ मैं ऐसे डॉक्टरों की राय को कोई महत्व नहीं देता जो कैंसर जैसे खतरनाक रोग से संबंधित किसी भी अंतिम निर्णय पर पहुचने से पहले अपने पहले निर्णय पर पुर्णविचार अथवा किसी अन्य विशेषज्ञ की राय नहीं लेते। भले ही उन्हे इस बात का पूरा विश्वास हो कि जॉच रोगी की जॉच व उसके शरीर से लिए विभिन्न नमूनों की अपनी जांच बहुत ही सुदृढ़ प्रणाली में, अत्यंत ही विशेषज्ञों द्वारा की गई हो, उन्हें उन नमूनों की जॉच एक बार स्वयं भी कर लेनी चाहिए। मेरा यह मानना है कि, यह कथन अपने आप में महत्वपूर्ण संदेश है।

किसी भी विशेषज्ञ की दूसरी राय लेने से पहले यह अवश्य सुनिश्चित कर ले कि, वह राय पहले दी गई राय से बिल्कुल निष्पक्ष-स्वतंत्र और बिना किसी पूर्वाग्रह के होनी चाहिए ना कि, पहले दी गई राय का ही निर्विवाद समर्थन। अपने डॉक्टर के सलाह देने पर भी, कदापि उसी डॉक्टर के किसी प्रोफेसर या सीनीयर डॉक्टर जिसने उसे पढ़ाया या सिखाया हो, उसके मित्र या सहायक डॉक्टर या उसी अस्पताल में कार्यरत सहकर्मियों के पास दूसरी राय के लिए ना जाएं। किसी ऐसे विशेषज्ञ के पास जाएं जो एक दूसरे ही परिवेश में – अलग परिस्थितियों में किसी अन्य अस्पताल या संस्थान में कार्यरत हो। ऐसा करने से आप, पहली राय की ही प्रतिलिपि, दूसरी राय के रूप में पाने से बच पाएंगें।

आपको अपने इलाज के लिए कौन से विशेषज्ञ या अस्पताल में जाना चाहिए इस बारे में डॉ० विटा का मानना है कि – ज्यादा से ज्यादा अनुभव ही इस प्रश्न का उत्तर है। यदि आपको कैंसर है तो क्या आप किसी ऐसे विशेषज्ञ के पास जाना चाहेगे जिसको इस रोग की चिकित्सा का काफी अनुभव ना हो? यदि आपके नजदीक का डॉक्टर ही एक योग्य कैंसर विशेषज्ञ है, जिसे आपके विशेष कैंसर के इलाज का काफी अनुभव है और उसके द्वारा दी गई पहली राय



जैसी ही है तो फिर अपने घर-परिवार व समाज से दूर किसी अन्य विशेषज्ञ के पास जाने का औचित्य नहीं है।

डॉ० डी विटा का मरीज व डॉक्टर के बीच का रिश्ता इतना नजदीकी होना चाहिए कि, वह बिना किसी ज्ञिज्ञक के अपनी साधारण से साधारण प्रश्न या शंका उनसे पूछ सके। जैसे—डॉक्टर क्या आपको मेरे कैंसर विशेष को ठीक करने का काफी अनुभव है और यदि यह उत्तर मिलता है कि — हॉ, साल में शायद दो—तीन ऐसे रोगी तो आते ही है, ऐसी स्थिति में, आपको बिना किसी ज्ञिज्ञक के डाक्टर से कहना चाहिए — डॉक्टर साहब, क्या आप किसी अन्य विशेषज्ञ का पता बता सकते हैं, जिसे मेरे कैंसर के इलाज का काफी अच्छा अनुभव हो। इसके अतिरिक्त भी बाकी सभी तरीकों से किसी बहुत ही अनुभवी विशेषज्ञों की जानकारी प्राप्त करे। कैंसर जैसी गम्भीर बिमारी से सफलता पूर्वक निपटने का यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रथम निर्णय होता है कि — सही विशेषज्ञ व संस्थान का चुनाव।

यह आवश्यक नहीं है कि, हर बड़े नामवर अस्पताल या संस्थान में प्रत्येक तरह के कैंसर के इलाज के लिए आवश्यक अनुभवी विशेषज्ञ भी हो। हर चमकने वाली चीज सोना नहीं होती। कभी—कभी नाम बड़े व दर्शन छोटे भी होते हैं। इस समय आपके द्वारा लिया गया जरा सा भी गलत निर्णय, आपकी इस कैसर से जंग व आपके जीवन के लिए भी घातक हो सकता है।

कई डॉक्टर या संस्थान अवश्य ही बहुत बड़े हो सकते हैं परन्तु, कई बड़े विशेष कैंसरों में उनको तजुर्बा नहीं भी हो सकता है। आमतौर से केवल कुछ विशेष विशेषज्ञों व संस्थानों को छोड़कर यह बात काफी अस्पतालों या डॉक्टरों पर लागू होती है। कितने ही ऐसे कैंसर के इलाज के केन्द्र मिलेंगे जो, अपने पैनल पर जाने माने विशेषज्ञों के नाम मात्र दिखाने के लिए ही रखते हैं, और उनको अपने किसी विशेष कैंसर के इलाज पर या विशेष चिकित्सा प्रणाली पर या उसमें प्रयोग आने वाले यंत्र के इस्तेमाल की दक्षता होने पर या उस पर कोई विशेष शोध करने के लिए ही ख्याति प्राप्त हो। इन सबका विश्लेषण करके सही आंकलन करना व उपयुक्त केन्द्र व विशेषज्ञ का चुनाव करना किसी भी सामान्य व्यक्ति के लिए काफी कठिन निर्णय होता है।

आमतौर से मरीज अपने डॉक्टर के पास जाकर यह कहने से भी ज्ञिज्ञक महसूस करता है कि,— डॉक्टर साहब आपने मुझे बताया कि मुझे कैंसर है और मेरे पास बचने के केवल 50 प्रतिशत ही चांसेस है, कैसी विडम्बना है कि 50 प्रतिशत ऐसे भी चांसेस है कि आप अपने कैंसर से मर भी सकते हैं, और आप यह कहने में भी ज्ञिज्ञक और शर्मिंदगी महसूस कर रहे हैं कि डॉक्टर मैं, और किसी विशेषज्ञ के पास जाना चाहता हूँ जो मेरे विचार से आप से ज्यादा दक्ष व अनुभवी है। कई बार डॉक्टर आपको यह कहकर भी समझाने की कोशिश कर सकते हैं कि,— “अनुभव से क्या होता है, मेरे पास ज्यादा अच्छी शिक्षा व जानकारी है।” मेरी निजी राय में अनुभव के अपने ही बहुत महत्वपूर्ण मायने होते हैं।

मेरी यह निजी मान्यता है कि, ज्यादातर डॉक्टर मरीज को डराने की कोशिश बिल्कुल नहीं करते। उनका व्यवहार बड़ा ही सहानुभूति पूर्ण व मित्रतापूर्ण होता है। उन्हे अपने मरीज की काफी चिन्ता व परवाह होती है। वे अक्सर स्वयं भी, मरीज के हित में, उसको किसी अन्य विशेषज्ञ की राय लेने की भी सलाह देते हैं। परन्तु, आपको ज्यादातर से नहीं केवल उस विशेष डॉक्टर से मतलब होता है, जो आपका इलाज करेगा। यदि आपको अपना इलाज शुरू करने से पहले या इलाज के दौरान, जरा सा भी आभास हो कि, आपके डॉक्टर को आपकी उतनी परवाह नहीं है जितनी आप चाहते हैं या उसका आपके प्रति व्यवहार बहुत सहज, मित्रतापूर्ण या सहानुभूति पूर्वक नहीं है या आपको उसके व्यवहार में जरा सी भी गैर जिम्मेदारी या बैरुखी का आभास होता है या वह अन्य किसी अन्य डॉक्टर की सलाह को प्रोहत्सान या महत्व नहीं देता



तो, मैं बड़ी दृढ़ता से सुझाव दूंगा कि, तुरन्त किसी अन्य डॉक्टर के पास जाए, जो आपकी सभी अपेक्षाओं पर शत प्रतिशत खरा उतरता हो।

उत्तरी कारोलिना के एक लड़के को रक्त कैंसर प्रजाति का अत्यंत खतरनाक कैंसर था। उसके पिताजी ने इस विषय में लंदन के विशेषज्ञ डॉक्टर बुरकिट से टेलीफोन पर राय मांगी। उन्होंने उत्तर दिया कि, “अमेरिका में केवल दो ही ऐसे प्रतिष्ठित संस्थान हैं जिनमें इस बिमारी के इलाज के लिए सर्वश्रेष्ठ विशेषज्ञ व चिकित्सा प्रणाली उपलब्ध है। वाशिंगटन में नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट और हाउसंटन के डॉक्टर एम डी एन्डरसन। तुम संसार में कहीं भी चले जाओ तुम्हे शायद इससे अच्छा चिकित्सक नहीं मिल सकेगा। शायद मैं आपके बच्चे के इलाज के लिए उपयुक्त डॉक्टर नहीं हूँ। कम से कम इस कैंसर विशेष की चिकित्सा की जानकारी में मैं इनके अनुभव और विशेषज्ञता में कम से कम बीस साल पीछे हूँ।”

नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने अमेरिका व अन्य 22 देशों के 150 कैंसर चिकित्सा केन्द्रों में उपलब्ध कैंसर संबंधित सभी जानकारी, चिकित्सा प्रणाली व इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों की विस्तृत जानकारी कम्प्यूटर में डालने में, काफी मेहनत व धन लगाया है। 72 चिकित्सक व वैज्ञानिकों के एक दल द्वारा प्रत्येक माह इन आंकड़ों को पुनः ताजा किया जाता है। इस सारी जानकारी को बहुत ही सरल भाषा में, आम आदमी की भाषा में, आम आदमी के लिए ही लिखा गया है। इसमें ना केवल हर प्रकार की कैंसर की आधुनिकतम चिकित्सा प्रणाली, उससे संबंधित हर प्रकार की जानकारी व आंकड़े उपलब्ध है, बल्कि जितने भी अन्य दूसरे विकल्प हैं, उनके बारे में और कौनसी विशेष चिकित्सा प्रणाली का कहाँ-कहाँ पर सफलता पूर्वक प्रयोग किया गया है, किसी सूचना या सम्बंधित जानकारी को प्राप्त करने के लिए कब, किससे और कहाँ संपर्क करें वगैरहा—वगैरहा।

एक सुबह एक कैंसर रोगी अपने पति और बेटी के साथ मेरे ऑफिस में आई। वह बहुत परेशान और चिंतित थी क्योंकि उसके विशेषज्ञ डॉक्टर की राय में उसके इलाज का एक मात्र विकल्प रेडियोथेरेपी ही था। मुझे पूरा विश्वास था कि, उसकी चिन्ता व भय बिल्कुल निर्मूल या मनौवैज्ञानिक शंकाओं पर ही आधारित था। उसका विशेषज्ञ चिकित्सक बहुत ही अनुभवी व काबिल विशेषज्ञ था। मैंने भी कई कैंसर विशेषज्ञों से चर्चा के दौरान यह सुना और जाना था कि, इस कैंसर विशेष का एकमात्र विकल्प केवल रेडियोथेरेपी द्वारा चिकित्सा ही है।

इस तथ्य को मानते हुए कि, ज्यादातर लोगों को किसी बहुत ही जाने-माने दक्ष विशेषज्ञ के सुझाव जो किसी विश्वसनीय संस्थान द्वारा भी मान्य हो, से बहुत विश्वास व राहत महसूस होती है, मैंने अपने मेज पर रखें हुए कम्प्यूटर से इस विषय पर राय मांगी। दो ही मिनट में मेरे पास उसके कैंसर की आधुनिकतम चिकित्सा प्रणाली का पूरा ब्यौरा था। मैंने उसको पढ़कर बताया कि, उसका कैंसर जिस स्थिति में था उसका इलाज केवल रेडियोथेरेपी ही था और इसके परिणाम बहुत ही शानदार रहे हैं। केवल उन हालात में, जब कैंसर प्रारम्भिक स्थिति से बढ़कर शरीर के किसी विशेष भाग में दूसरे भागों में फैल गया हो (जो कि उसके साथ भी था), उस दशा में यदि किमोथेरेपी ना दी जाएं तो कैंसर की पुर्णरावर्ति की बहुत ज्यादा संभावनाएं होती हैं, जो आमतौर से प्राणघातक सिद्ध होती हैं। वह इस बात के लिए सहमत हो गई कि, वह अपने विशेषज्ञ चिकित्सक के आत्म सम्मान के लिए इस बात का जिक्र नहीं करेगी कि, यह जानकारी उसे मेरे ऑफिस से मिली है। परन्तु वह अपने डॉक्टर से कहेगी कि, वह कम्प्यूटर से इस विषय में और जानकारी प्राप्त करे ताकि उसे भी यह जानकारी मिल जाए। मुझे खुशी है कि, शायद एक जीवन, मात्र इसलिए बच गया कि, किसी ने पीछे मुड़कर देखने व यह कहने को दृढ़ता से नकार दिया — “काश! मैंने यह किया होता या ना किया होता।”

प्रत्येक कैंसर ग्रसित जो अपने रोग से मुक्त हो कर स्वस्थ्य होना चाहता है, और यह निश्चित तौर पर सभी चाहते भी है। मैं उन सभी से यह आग्रह करूंगा कि, अपने कैंसर विशेषज्ञ



चिकित्सक से भी, इस प्रकार की आधुनिकतम जानकारी मांगे । यह आपका हक है और उनका दायित्व भी । सभी उपलब्ध चिकित्सा प्रणाली व विशेषज्ञों द्वारा दिए गए सुझाव को भली भांति समझ लें, उस पर अपने परिजनों, मित्रों व अपने सहायता दल के सभी सदस्यों से खुलकर चर्चा करें । सभी उपलब्ध विकल्पों के बारे में ज्यादा से ज्यादा ज्ञान प्राप्त करें । ज्ञान, सूचना और जानकारी में बहुत शक्ति होती है । यह आपको इस कैंसर से जंग जीतने में बहुत बड़ी भूमिका निभा सकता है । अनिश्चिताएँ व शंकाएँ आपके मन में तनाव पैदा करती हैं, जो आपकी रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति के लिए बहुत नुकसानदायक सिद्ध हो सकती है।

नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हैल्थ द्वारा प्रकाशित एक रिपोर्ट—कैन्सर कन्ट्रोल ऑब्जेक्टिव्स फोर दी नेशन, 1985–2000 में बताया गया है कि, कैन्सर की चिकित्सा में अति आधुनिकतम चिकित्सा या प्रणाली का प्रयोग अपने आप में बहुत जटिल है । रोग के निदान से पहले, निदान प्रक्रिया के दौरान व बाद की चिकित्सा प्रणाली के दौरान प्रत्येक स्तर पर सम्पर्क में आने वाले विभिन्न चिकित्सकों को आपके कैंसर के सम्बंधित सभी आधुनिकतम जानकारी शायद ना हो । इस जानकारी में आपकी जांच व चिकित्सा प्रणाली में प्रयोग किए जाने वाले दवाओं व उपरकणों के प्रभावों व दुष्प्रभावों, कैंसर रोगी की अवस्था इत्यादि बहुत से बिन्दुओं पर आधारित अंतिम निर्णय लेना भी शामिल होना चाहिए । लगभग 70 प्रतिशत से भी ज्यादा कैंसर की चिकित्सा प्रणाली का अंतिम निर्णय, विभिन्न विशेषज्ञों के दल द्वारा, गहन परिचर्चा के बाद ही लिया जाता है । बहुत से आम, पर खतरनाक, किस्म के कैंसरों में भी काफी ज्यादा तुलनात्मक विषमताएँ व असमान्यताएँ होती हैं । इसका सीधा सा अर्थ यह निकलता है कि, दक्षता व निपुण विशेषज्ञों द्वारा सफल इलाज की सुविधा, ज्यादातर केवल विशेष और बड़े कैंसर अस्पतालों में ही संभव होती है । केवल यहाँ ही ये सारी जानकारियां—सभी प्रकार के कैंसरों के अनुभवी विशेषज्ञ व चिकित्सा प्रणाली में इस्तेमाल किये जाने वाले उपकरणों और यन्त्रों, उन पर कार्य करने की दक्षता इत्यादि एक ही स्थान पर, एक छत के नीचे, मिल सकती है । कई चिकित्सक अपने पेशे के प्रति बेझमानी करके, अनैतिक तौर पर, बहुत सुरक्षित चिकित्सा पद्धति का चयन करते हैं । जिससे मरीज की जान को तो तुरन्त कोई ज्यादा खतरा नहीं होता पर मरीज ठीक भी नहीं होता । पूरी रिपोर्ट से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि, कैंसर के विरुद्ध जंग के लिए—शीघ्र—अतिशीघ्र निदान, बहुअनुशासिक चिकित्सा प्रणाली का चयन, योजनाबद्ध तरीके से चिकित्सा व इन सब को सफल रूप में कार्यान्वित करने के लिए उपयुक्त दक्ष चिकित्सकों की उपलब्धि ही एक मात्र सफलता की कुंजी है।

मैं बार—बार, इस बात पर जोर दे कर, आपके मन में यह तथ्य बैठाने की कोशिश कर रहा हूँ कि, ज्यादातार कैंसरों का ईलाज सम्भव है परन्तु यह तभी हो सकता है, जब उनका इलाज शीघ्र अतिशीघ्रता से, ठीक प्रकार से, सम्पूर्ण व पक्का हो । जैसा कि पहले भी आपको आग्रह किया जा चुका है कि, कैन्सर में आपके पास केवल एक ही मौका होता है यदि पहला मौका चूक गए तो फिर दूसरा मौका शायद ही मिल पाए । इसी कारण से मैं, कम से कम कैंसर के मामले में तो, दूसरे विशेषज्ञ की राय पर जोर देकर कहता हूँ । चाहे वह ज्यादा खतरनाक हो या कम, इसमें चान्स लेने की कर्तव्य कोई गुंजाइश नहीं है । यदि रोग मुक्त होने की संभावनाएँ अच्छी हैं तो अच्छा है और आप दूसरी राय से उसे पुनः सुनिश्चित करना चाहते हैं और दुर्भाग्यवश यदि नहीं है तो भी आप दूसरे विशेषज्ञ की राय लेकर ही अपना अगला कदम उठायेंगे ।

अगले कुछ पन्नों में यह बताया जाएगा कि, मिसोउरी और कन्सास के क्षेत्रों के लोग, जब अपने मामले आरो ४० ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर में लेकर आते हैं, तो वे हम से कौन—कौन सी सुविधाओं व सहायता की अपेक्षा कर सकते हैं । यह एक संस्थान है, जिसका संचालन नगरीय क्षेत्रों के प्रत्येक कैंसर केन्द्रों का एक—एक प्रतिनिधि, बोर्ड ऑफ डायरेक्टर के रूप में करते हैं । यह लोग एक विश्वविद्यालय के विचार विमर्श कक्ष में मिलते हैं । यह एक निष्पक्ष स्थान होता है जहां किसी भी प्रकार के चिकित्सा संबंधी यंत्र या उपकरण इत्यादि नहीं होते । इस जगह



मिलने व विचार विमर्श करने में किसी भी केन्द्र के प्रतिनिधि अथवा विशेषज्ञ को ऐसा तनिक भी भय नहीं होता कि, उनके मरीज अपनी चिकित्सा के लिए यहाँ भी आ सकते हैं, यह संस्था बिल्कुल निशुल्क कार्य करती है। सभी भाग लेने वाले विशेषज्ञ—चिकित्सक यहाँ अपना समय व विशेषज्ञता निशुल्क प्रदान करते हैं। उनका एक मात्र निःस्वार्थ उद्देश्य यह ही होता है कि, यहाँ आने वाले हर मरीज को उचित समय व परामर्श दें ताकि वह अपने कैंसर से पूर्णतया स्वस्थ्य हो जाए। वे इस विश्वास व सिद्धान्त से कार्य करते हैं कि, एक ज्यादा जानकार मरीज को अपने कैंसर को हराने के प्रयास में सफल होने के बहुत अधिक सम्भावनाएँ होती है। वे यहाँ पर ना केवल निशुल्क दूसरी राय देते हैं बल्कि, मरीज की हर शंका व आशंका का भी पूर्णरूप से समाधान करने का हर प्रयास करते हैं।

मरीज के लिए आवश्यक है कि, वह स्वयं के आने से पहले ही, अपनी प्राथमिक जांच रिपोर्ट्स, एक्स-रे व स्कैन रिपोर्ट्स, पूर्व के सभी चिकित्सकों द्वारा दिए गए सुझाव, उनके द्वारा अपनाई गई चिकित्सा प्रणाली व सुझाइ गई दवाएँ इत्यादि अर्थात् उन्होंने अब तक मरीज के साथ क्या—क्या किया है व क्या—क्या करने की योजना है, ये सारी जानकारीया सेंटर में आने से कम से कम दो दिन पहले भेज दें। ये जानकारीयां, विचार विमर्श प्रक्रिया में भाग लेने वाले, सभी सम्बंधित, विषेषज्ञों को, भेज दी जाती है, ताकि उनको इन्हे पूरी तरह पढ़ने—समझने, विचार विमर्श करने और यदि कोई और जानकारी चाहिये तो उसके लिए पर्याप्त समय मिल सके।

पूर्व निर्धारित दिन व समय को पैनल के सभी विशेषज्ञ आते हैं। मरीज अपने निकटतम रिश्तेदार या मित्र के साथ आता है। वह विचार विमर्श कक्ष में पैनल के विशेषज्ञों के सामने बैठता है। विशेषज्ञों के दल में आमतौर से एक (Pathologist) सामान्य रोग विशेषज्ञ चिकित्सक, एक रोग निदान विशेषज्ञ, एक कैंसर विशेषज्ञ, एक रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ, एक शल्य चिकित्सा विशेषज्ञ, एक मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ चिकित्सक और एक नर्स शामिल होते हैं। परन्तु आवश्यकता लगने पर, किसी विशेष प्रकार के कैंसर रोगी के लिए, अन्य विशेषज्ञों जैसे (Gynecologist) गायनोकलोजिस्ट—स्त्री रोग विशेषज्ञ, (Urologist) यूरोलोजिस्ट—मूत्र रोग विशेषज्ञ, (Neuro surgeon) न्यूरो सर्जन—तंत्रिका शल्य चिकित्सक, (Pulmonologist) पलमोनोलोजिस्ट—फेफड़े रोग विशेषज्ञ वगैरहा— वगैरहा को भी आंमत्रित किया जाता है। ये सभी विशेषज्ञ परिचर्चा में आने से प्रत्येक रोगी की हर रिपोर्ट का गहन अध्ययन पहले स्वयं और आपस में भी उस पर विचार विमर्श कर चुके होते हैं।

पूरे विचार विमर्श का संचालन सामान्यतया कैंसर विशेषज्ञ करते हैं। वे सबसे पहले सामान्य रोग विशेषज्ञ को बुलाते हैं। जो ये बताते हैं कि, मरीज की रिपोर्टों की जांच—पड़ताल से उनका क्या निश्कर्ष है। यह सबसे पहली प्रक्रिया किसी भी चिकित्सा पद्धति के पहले और अंतिम निर्णय के लिए एक मजबूत आधारशिला होती है। यह इतनी ही महत्वपूर्ण होती है। जितनी कि किसी बड़ी इमारत की नींव या आधार। बिना एक सही व सटीक जांच रिपोर्टों का आंकलन व रोग के सही निदान व उसकी सही अवस्था के, बाकी सब महत्वहीन हो जाता है।

एक औरत जिसे चार माह का गर्भ था। उसको (Papsmear Test) पेपस्मीयर टेस्ट (शरीर के कोशीय नमूनों का सूक्ष्मदर्शी परीक्षण) के बाद बताया गया कि उसको (Cervical Cancer) सरवाईकल कैंसर — बच्चेदानी के मुँह से संबंधित कैंसर था। उसके चिकित्सक ने उन्हे गर्भपात व (Hysterectomy) हिस्ट्रेक्टोमी— बच्चेदानी निकालने की सलाह दी थी। सेंटर के सामान्य रोग विशेषज्ञ चिकित्सक ने उनकी रिपोर्टों के विश्लेषण में पाया कि, अभी यह कैंसर बिल्कुल सीमित अवस्था में था, जिसको कैंसर के रूप में परिवर्तित होकर विकसित होने में, कम से कम तीन से तीस साल तक का समय लगेगा। उसे सलाह दी गई कि वह निश्चिन्तता से अपने बच्चे को जन्म दे और उसके बाद, अपना इलाज करवाए तब उनका संपूर्ण इलाज करना और भी आसान होगा।



एक आदमी को अपनी बड़ी ऑत से कैंसर ग्रसित टुकड़ा काटकर निकाल दिया गया था। उसके बाद उसे सलाह दी गई थी कि, उनको एक विशेष प्रकार का लाइलाज कैंसर हैं अतः वह कुछ भी ना करके केवल इंतजार करे— (किसका! क्या मौत का?) हमारे सेंटर के विशेषज्ञ के अनुसार अभी यह कैंसर केवल बड़ी आंत के सिरे तक ही सीमित था और अभी पूरी आंत में नहीं फैला था। विशेषज्ञ दल ने उसे सलाह दी कि, वह तुरन्त अपना ऑपरेशन कराए जहां उसकी आंत का दो—तीन इच्च का कैंसर ग्रसित टुकड़ा निकाल दिया जायेगा और उसके साथ ही उसका पूर्ण इलाज हो जाएगा। किन्तु, यदि यह कैंसर दीवार के अंदर तक फैल गया है, तो उसको और आगे भी इलाज की आवश्यकता पड़ेगी।

एक औरत जिसको, उसके चिकित्सक द्वारा, शरीर के एक अज्ञात अंग में कैंसर होने के कारण, यह कहते हुए लौटा दिया गया था कि, अब वह घर जाकर अपने शेष जीवन को जितना संभव हो सके आरादायक बना कर जीये। उनके कैंसर का अब कुछ नहीं किया जा सकता। (यह लाइलाज है) हमारे सामान्य रोग विशेषज्ञ चिकित्सक ने उसे बताया कि, यह कोशिका साधारणतयः दो स्त्रोत से आती है— (Lungs) लंग्स—फैफड़े या (Thyroid) थॉयराइड—अवदू ग्रन्थि। उन्होंने उसके फैफड़ों का बहुत ही स्पष्ट एक्स—रे किया और पाया कि, वे बिल्कुल दाग रहित थे। फिर उन्होंने मरीज से पूछा कि, क्या उनको पहले कभी थॉयराइड के कैंसर की शिकायत रही थी, उसका उत्तर था—निश्चित तौर पर नहीं। परन्तु उसने अपने बढ़े हुए थॉयराइड की ग्रन्थि को लगभग दो साल पहले निकलवाया था जो कि कैंसर ग्रसित नहीं थी। उसके बाद उन्होंने उनके सफल इलाज के लिए परामर्श दिया।

एक 74 साल के सज्जन को बताया गया था कि, उनको (Pancreas) पैनक्रियास—अगन्याशय का कैंसर था जिसके ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं थी। पैनल के सामान्य रोग विशेषज्ञ चिकित्सक ने पाया कि यह कैंसर ग्रसित नहीं थी। फिर भी पुनः सुनिश्चित करने के लिए उन्होंने तीन अन्य विशेषज्ञों की राय ली और वे सब भी उनसे सहमत थे। फिर अपने शक को पूर्णतया निर्मूल करने के लिए उन्होंने उसके नमूने वांशिगटन के आर्मड फोर्सेज इंस्टीयूट ऑफ पैथोलॉजी की लैबोरेटरी में भेजा।

ज्यादातार लोग सामान्य रोग विशेषज्ञ के पास जाते ही नहीं हैं। याद रखें, वे आपकी इलाज प्रक्रिया के एक बहुत ही महत्वपूर्ण डॉक्टर हो सकते हैं क्योंकि, यदि उनका प्रारम्भिक निदान ही गलत हुआ तो फिर संभवतया आपकी चिकित्सा प्रणाली में सम्मिलित सभी डॉक्टर एक गलत ही मान्यता से एक गलत ही दिशा में काम कर रहे होंगे। पैनल के ये सामान्य रोग विशेषज्ञ चिकित्सक रोगी को इस बात की जानकारी देते हैं कि, उनकी कोशिकाएँ आज किस अवस्था में हैं, वे कितनी तेजी से बढ़ रही हैं, और वे कैसे फैलकर कैंसर में परिवर्तित हो जाती हैं। वे आपको आपके कैंसर विशेष से संबंधित सभी विस्तृत जानकारी देते हैं। कभी—कभी वे आपके कैंसर ग्रसित कोशिकाओं की तस्वीरें भी दिखाते हैं। वे आपको इन नमूनों की स्लाइड्स भी सूक्ष्मदर्शी से दिखाते हैं जिनसे पता चलता है कि उन्हे विशेष प्रजाति का कैंसर है।

फिर आते हैं रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ। वे रोगियों व उनके परिजनों को कई एक्स—रे व स्कैनिंग के फोटोग्राफ दिखाते हैं। वे बड़ी सूक्ष्मता से प्रत्येक फोटो का विश्लेषण करते हैं जैसे— कैंसर कहा है या था से किस तरह बढ़ या सिकुड़ रहा है। चिकित्सा का उन पर कितना प्रभाव हो रहा है वगैरा—वगैरा। आमतौर से मरीज ने इस तरह के चित्रों को इससे पहले कभी नहीं देखा होता है और विशेषतौर पर उनकी बारीकियों के बारे में तो किसी ने पहले कभी नहीं बताया होता है। रोगग्रसित हडिडयों के स्कैन, फोटोग्राफों को देखने उनको समझने से मरीजों को बहुत ही आश्चर्यजनक रूप से बड़ी राहत व आत्मविश्वास महसूस होता है। एक ब्रेन कैंसर—दिमागी कैंसर से पीड़ित मरीज को उनके मस्तिष्क के स्कैन का चित्र दिखाते हुए जब यह बताया गया कि, उनकी कैंसर की गांठ चारों तरफ से मृत कोशिकाओं से धिरी है और उसको बिल्कुल



सुरक्षित तरीके से, प्रथम स्टेज से दूसरी या तीसरी स्टेज तक पहुँचने से पहले ही बाहर निकाला जा सकता है।

इसके बाद कैंसर विशेषज्ञ शल्य चिकित्सा विशेषज्ञ को भी बुलाते हैं जो मरीज को उनके अतीत के ऑपरेशन या भविष्य में होने वाले ऑपरेशन और इनका सफल इलाज में कितना योगदान रहा है या रहेगा के बारे में विस्तार से बताते हैं। वे बताते हैं कि, उन पर किये जाने वाले ऑपरेशन का भविष्य की चिकित्सा प्रक्रिया पर कितना प्रभावशाली असर हो सकता है। कई बार वे आपके इलाज के बारे में महत्वपूर्ण सुझाव देते हैं और बताते हैं कि, कैसे नये—नये तरीकों से आपका इलाज शीघ्रता व सफलता से संभव है। कैसे आपके कैंसर का उसके प्रथम स्टेज पर ही निदान करके उसे वही नियंत्रित करके उसका सफल इलाज किया जा सकता है। एक शल्य विशेषज्ञ के अनुसार एक कैंसर विशेषज्ञ ऑपरेशन के चंद महीने बाद, उससे कही ज्यादा सटीक दूसरा परामर्श दे सकता है। उस वक्त उस कैंसर विशेषज्ञ के पास शल्य चिकित्सक से कही ज्यादा विस्तृत सूचनाएँ व जानकारियाँ होती हैं जो उस वक्त तक किसी शल्य चिकित्सक के पास नहीं हो सकती थी। और वैसे भी कई शल्य चिकित्सक ऑपरेशन से पहले अपने मरीज के प्रति काफी चिंतित व तनाव ग्रस्त होता है। और उस वक्त शायद इन सब बातों पर सोचने के लिए ज्यादा ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता।

वे यह भी बताते हैं कि इसका आपकी सुधार प्रक्रिया या आपके दर्द को कम करके आपके जीवन को कम कष्टमय बनाने की प्रक्रिया में कितना प्रभावशाली हो सकता है। वे आपको आपके भविष्य के खतरों व अन्य कई विकल्पों के बारे में भी ये जानकारी देते हैं इस प्रकार की जानकारी विशेषकर स्तन कैंसर से ग्रसित रोगियों के लिए रूचिकर होती है।

इसके बाद आते हैं, रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ जो मरीज को बताते हैं कि, उनकी चिकित्सा में इस थेरेपी को कैसे प्रयोग किया गया है और भविष्य में भी उनको रोग मुक्त व दर्द से राहत दिलाने में इसका कैसे प्रयोग किया जा सकता है। वे बताते हैं कि, इसके इस्तेमाल से क्या संभावित दुष्प्रभाव हो सकते हैं व उनसे निपटने के लिए किन—किन सावधानी की आवश्यकता पड़ेगी। वे उदाहरण देकर आपको विश्वास दिलाने की कोशिश करते हैं कि, विशेषकर यह पद्धति आपको ठीक करने में व आपको दर्द मुक्त कर आपके जीवन को ज्यादा आरामदायक बनाने में यह कितनी प्रभावशाली हो सकती है। वे आपको इसके संभावित खतरों से व अन्य उपलब्ध विकल्पों के बारे में भी विस्तार से बताते हैं। ये जानकारी विशेषकर स्तन कैंसर से पीड़ित रोगियों के लिए विशेष रूचिकर व लाभदायक होती है जब उनको बताया जाता है कि, कैसे रेडियोथेरेपी चिकित्सा और (Lumpectomy) लम्प्टोमी भी, उनके स्तन कैंसर के ऑपरेशन के विकल्प हो सकते हैं। इस प्रकार ऑपरेशन, जिससे उनकी बदसूरती का भय हो सकता है, का भी विकल्प उपलब्ध हो सकता है।

अन्त में ये कैंसर विशेषज्ञ बताते हैं कि, उनके इलाज में कौन—कौन सी दवाओं का प्रयोग किया जा सकता है व उनके क्या—क्या संभावित प्रभाव हो सकते हैं। वे अन्य विकल्प भी बताते हैं, व प्रत्येक दवा का अच्छा प्रभाव व कुप्रभाव भी जो उन पर पड़ने की संभावना है उसके बारे में भी विस्तार से जानकारी देते हैं। चिकित्सा का दौर, कितना चल सकता है, उनके दी जाने वाली दवाईयों की सफलता के आंकड़े कैसे हैं, और वे सभी जानकारी जिनके बारे में जानने की आपकी उत्कंठा हो सकती है। यदि किसी एक राय पर आम सहमति बन जाए तो बहुत अच्छा रहता है और आमतौर से ये बन भी जाती है। परन्तु, यदि ऐसा ना हो पाए तो भी, मरीज व उनके परिजनों को सभी अन्य उपलब्ध विकल्पों के बारें में उनके संभावित अच्छे व बुरे प्रभावों के बारें में, उनकी सफलता के आंकड़ों के बारे में वगैरा—वगैरा सभी आवश्यक जानकारियों अवश्य ही मिल जाती है। हमारा कार्य बस इतना ही होता है। इसके बाद हर मरीज व उसके परिजन अपना अगला निर्णय लेने के लिए पूर्णरूप से स्वतंत्र होते हैं जो उनका मूल अधिकार



भी है। अब वे अपने डॉक्टर के परामर्श अनुसार कही भी जाकर, जैसे भी चाहे, जिससे भी चाहे अपना इलाज करा सकते हैं।

मरीज या उनके परिजन अपने कोई भी प्रश्न या शंका का समाधान करने के लिए पूर्णतया स्वतंत्र होते हैं। यहां बहुत ही जानकार बहुत ही मित्रतापूर्ण ढंग से उनकी प्रत्येक शंका का समाधान बड़ी ही नियमबद्ध पद्धति से करते हैं। जब तक उनको विश्वास नहीं हो जाता कि, मरीज व उनके परिजनों की शंका का पूर्णतया समाधान हो गया है, वे उन्हे समझाते रहते हैं। इस परिचर्चा के बाद, हमारे केन्द्र के पूरे पैनल के प्रतिनिधि के रूप में, कैंसर विशेषज्ञ मरीज के डॉक्टर के नाम एक पत्र लिखते हैं, जिसमें इस परिचर्चा के हर पहलू की विस्तृत जानकारी दी जाती है। इस पत्र की एक नकल रोगी को भी दी जाती है। इसके बाद मनोवैज्ञानिक चिकित्सक दल रोगी व उसके परिजनों को रोग, उसके इलाज व इलाज से उन पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभाव के बारे में विस्तृत चर्चा करते हैं। ये उनको दवाइयों के अतिरिक्त भी काफी अन्य सुझाव देते हैं जिससे मरीज को बहुत मदद मिलती है।

आर० ए० ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर से निकलने वाला लगभग प्रत्येक मरीज अपने आपको ज्यादा खुश, ज्यादा आत्मविश्वास से परिपूर्ण महसूस करता है। कम से कम वे इतना तो अवश्य जान ही चुके होते हैं कि, उनके निजी चिकित्सक द्वारा जो जानकारी व सुझाव दिये गए हैं, वे पूर्णतया सही हैं, या कुछ हद तक अथवा बिल्कुल नहीं। अब वे ज्यादा आत्मविश्वास, शांति व दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ अपना अगला निर्णय लेने में ज्यादा सक्षम होते हैं। यहाँ आने के बाद निश्चित तौर पर उनको कुछ न कुछ लाभ ही होता है। यदि उनका कैंसर आशाहीन भी है तो भी, कुछ ना कुछ नये विकल्प तो, इस परिचर्चा से अवश्य ही निकल कर आते हैं। अब उनको और ज्यादा विश्वास होता है। यह निश्चित है कि, उनमें से हर एक अपने कैंसर की जंग में उसे हराने में सफल नहीं हो सकता परन्तु, एक नई आशा को अवश्य जन्म देता है कि, यदि भरसक प्रयास किये जाए तो कम कुछ मौके तो अवश्य ही निकलकर आ सकते हैं।

अपने सैन्टर की कार्यप्रणाली के बारे में विस्तृत रूप से यह सब बताने का उद्देश्य यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप हमारे ही केन्द्र में आए क्योंकि, इसमें हम केवल कन्सास और मिसोउरी के स्थानीय मरीजों को ही यह सुविधा उपलब्ध करा सकते हैं। इसका उद्देश्य मात्र इतना है कि, यदि आप एक बहु अनुसाशन्तिक पद्धति पर आधारित अति विशिष्ट विशेषज्ञों से, जो प्रत्येक प्रकार के कैंसर से सम्बंधित प्रत्येक बिन्दु पर आपकी हर शंका का समाधान कर सके तो ऐसी सुविधाएँ केवल किसी बड़े कैंसर विशेषज्ञ अस्पताल में ही मिल सकती हैं। सामान्यतया हर बड़े कैंसर अस्पताल में एक कैंसर विशेषज्ञों का दल होता है जो प्रत्येक सप्ताह में इकठठे होकर विभिन्न कैंसरों के जटिल केसों पर गहन विचार विमर्श करता है। अपने चिकित्सक से कहिए कि, आपका केस भी उस विशेषज्ञ दल में, परामर्श के लिए भेजे, जहां आपके सामने ही आपके कैंसर के हर पहलू पर विस्तार से चर्चा हो।

ऐसा भी हो सकता है कि, आपको कहा जाए कि सामान्यता मरीज के सामने ये विशेषज्ञ दल चर्चा नहीं करते। कोशिश करके देखिए शायद वे इसकी अनुमति दे दें। यदि ऐसा संभव हो सके तो आपके लिए बहुत लाभदायक होंगा। हो सकता है इसके लिए आपको कई विशेषज्ञों से निजी तौर से मिलकर उनसे विशेष अनुरोध भी करना पड़े। अगर करना पड़े तो निसंकोच करे क्योंकि, यह आपके जीवन-मरण का प्रश्न है। जिससे ज्यादा कीमती आपके लिए कुछ भी नहीं है। सभंव है कुछ ऐसी भी संस्थाएँ हो सकती हैं जो अपने खर्च पर आपको निशुल्क दूसरी सलाह दिलवाने की व्यवस्था भी कर सकते हो। ये सब कुछ शायद कुछ कम खर्चीला भी हो, पर आपके रोग पर गहन चर्चा आपके सामने आपकी उपस्थिति में हो यह परम आवश्यक है। इस विषय पर कहीं भी कोई समझौता नहीं किया जा सकता। अगर एक अस्पताल में यह सुविधा नहीं मिलती तो किसी अन्य जगह प्रयास करें।



आर० ए० ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर का कार्य सिद्धान्त

सर्वश्रेष्ठ – सर्वोत्तम परिणाम के लिए

सर्वश्रेष्ठ – सर्वोत्तम प्रयास

इससे कम – कुछ भी नहीं



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "BLOCH".

चिकित्सा का दौर – जंग के मैदान से

मरीज को अपने कैंसर के बारे में पूर्ण जानकार बनाने के बारे में दो अलग–अलग विचार धाराएँ या मान्यताएँ हैं। एक के अनुसार–मरीज को उसके रोग व उसकी जटिलताओं के बारे में कुछ भी नहीं बताना चाहिए ताकि, वे किसी किस्म की चिंता या तनाव में ना आए। ये जानकारी केवल उसके विशेषज्ञ चिकित्सकों जो उसका इलाज कर रहे हैं, या करेंगे, तक ही सीमित रहनी चाहिएं। दूसरी राय के अनुसार मरीज को अपने रोग व उससे जुड़े हर संबंधित छोटी–बड़ी जटिलताओं–विषमताओं से पूर्णरूप से जानकार होना चाहिएं ताकि वह अपनी इलाज प्रक्रिया के दौरान केवल एक दर्शक की भाँति चुपचाप, बेबस, लाचार की तरह सब कुछ देखता, सुनता और सहता ना रह कर इस प्रक्रिया में तन–मन से जुड़कर उसका एक हिस्सा बनकर सक्रिय भाग ले। आज के युग के कैंसर विशेषज्ञों को इस दूसरी विचारधारा के अनुसार ही, अपने कैंसर के मरीजों का इलाज करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। आज इस तथ्य को पूर्णरूप से स्वीकार कर लिया गया है कि, किसी भी रोगी का आत्मबल ही उसे अपने कैंसर से मुक्त करने में, सबसे ज्यादा प्रभावी व महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

एक पुरानी कहानी है जिससे बहुत ही सार्थक व महत्वपूर्ण संदेश मिलता है। इस कहानी का शीर्षक व्हील बैरो स्टोरी है। एक आदमी का कार्य कारखाने की मशीनों से, उत्पादन के दौरान निकलने वाले धातुओं के कबाड़ को इकट्ठा करके उसे निर्धारित स्थान पर ले जाना था। यह देखा गया कि, यह कर्मचारी अपने कार्य में बड़ा सुस्त व ढीला था। उससे पूर्व के कर्मचारी की उत्पादकता के मुकाबले उसकी उत्पादकता बहुत ही कम थी। एक दिन उस कारखाने के मैनेजर ने उस कर्मचारी को बुलाकर अपने कारखाने में बनने वाले उत्पादन, प्रयोग की जाने वाली मशीने व कार्यप्रणाली के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए उसको यह समझाया कि, उसका मशीनों से निकला हुआ धातु का कबाड़ नियमित रूप से साफ करना व उसको सुनिश्चित स्थान पर रखना, कारखाने की उत्पादकता व क्वालिटी के लिए अति आवश्यक है। उसका कार्य उत्पादकता व क्वालिटी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसके बाद उस कर्मचारी की उत्पादक क्षमता आश्यर्जनक रूप से बढ़ गई।

मेरा विश्वास है कि यही सिद्धांत कैंसर से मुक्त होने की प्रक्रिया में भी लागू होता है। यदि हम इस बात को समझ जाएँ और मान ले कि, अपने कैंसर से मुक्ति पाने की प्रक्रिया में हमारे स्वयं की भी एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है, तो हमारे स्वस्थ होने की प्रक्रिया में आश्चर्यजनक रूप से सुधार होता है। इसी कारण से निम्नलिखित चिकित्सा सम्बन्धी जानकारी आपको दी जा रही है। इससे आपके चिकित्सक द्वारा सुझाए हुए विभिन्न विकल्पों को पूरी तरह समझने में, इन विकल्पों के कारणों को समझने में, वे आपके साथ भविष्य में क्या–क्या व कौन–कौनसी चिकित्सा प्रणाली अपनाएंगे, उनका ये करने के पीछे क्या उद्देश्य है और कैसे करेंगे, वगैरा–बगैरा को पूर्णरूप से समझने में, बहुत मदद मिलेगी। ऐसी आशा की जाती है कि, इससे आपके शरीर और मस्तिष्क भी उस चिकित्सा प्रणाली के साथ पूरा–पूरा सहयोग देंगे।

इस पुस्तक का पूरा लाभ आपको तब तक नहीं मिलेगा जब तक यहाँ, विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के बारे में, चर्चा ना कि जाए। हालांकि, आपको कैंसर है परन्तु फिर भी आप मानसिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ हैं और आप सोचने व विवेकपूर्ण निर्णय लेने में पूर्णरूप से सक्षम हैं। यद्यपि आपको अपने कैंसर के निदान प्रक्रिया के दौरान बहुत ही तनावपूर्ण अनुभवों से दो–चार होना पड़ा है, परन्तु इसका यह मतलब कदापि नहीं है कि, आप हड्डबड्डाहट में जो भी आप सुने और पढ़े उस पर आंख मूँद कर विश्वास कर ले। भगवान ने आपको सोचने समझने व सही निर्णय लेने की शक्ति दी है, उसका उपयोग करें और आसान राह चुनने की जगह सही व विवेकपूर्ण राह चुनें।



साधारणतया कैंसर के इलाज के लिए तीन प्रकार की पद्धतियों को अपनाया जाता है और इनमें से किसी भी एक या अधिक को आपके इलाज के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। इनमें से पहली है—प्रमाणिक व मूल चिकित्सीय उपचार प्रणाली जैसे कि— शल्य क्रिया (ऑपरेशन), रसायनोपचार (किमोथेरेपी) और दूसरे चिकित्सीय प्रणालियों जिनका जिक्र आगे जाकर किया जाएगा। इन सबके लिए मैं पूर्णरूप से सहमत हूँ बशर्ते कि, इनका सुझाव किसी बहुत ही योग्य, अनुभवी विशेषज्ञ द्वारा दिया गया हो व किसी निष्पक्ष व स्वतंत्र दूसरी राय से उसका अनुमोदन भी किया गया हो। आमतौर से किसी भी प्रकार के कैंसर के उपचार में सबसे पहले इन्हीं पद्धतियों को अपनाया जाता है।

दूसरी होती है, जिनको सहायक चिकित्सा के रूप में देखा जा सकता है। जैसे कि प्रार्थना, विश्राम करना, ध्यान साधना और खान-पान पर नियंत्रण। अर्थात् वे सब तरीके जिनको मूल चिकित्सा प्रणाली के साथ-साथ सहयोगी चिकित्सा के रूप में अपनाया जाता है। मैं किसी भी तरह की उपरोक्त अथवा कोई अन्य भी जिसे सहायक चिकित्सा के तौर पर अपनाया जा सकता है, के पूर्णतया पक्ष में हूँ बशर्ते, आपका चिकित्सक इस बात से विश्वस्त है कि, इनका आपको दी जाने वाली चिकित्सा, दवाईयों पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ेगा।

तीसरी है, चिकित्सा की वे विकल्पीय पद्धतियों, जिनको मूल चिकित्सीय उपचार के विकल्प के रूप में देखा जा सकता है। मैं बिना किसी शंका के इस तरह की पद्धतियों के किसी भी रूप में प्रयोग के पूर्णतया विरुद्ध हूँ।

कई बार आपने किसी व्यक्ति को किसी विशेष चिकित्सा पद्धति को अप्रमाणिक या असंगतिपूर्ण कहते हुए सुना होगा। मेरे ख्याल से इस तरह के शब्द प्रयोग में नहीं लाने चाहिए। इससे मात्र इतना ही सिद्ध होता है कि, वह व्यक्ति अभी तक उस विशेष चिकित्सा प्रणाली के बारे में अनभिज्ञ है और इसलिए ही वह केवल उस विशेष चिकित्सा पद्धति का विरोध कर उसे हतोत्साहित कर रहा है। हो सकता है यह चिकित्सा प्रणाली उस विशेष कैंसर रोगी के लिए काफी लाभदायक हो।

पचास साल पहले तक कैंसर का इलाज मात्र ऑपरेशन द्वारा ही संभव था। इसलिए हो सकता है कुछ सर्जनों की राय में कैंसर के इलाज के लिए सर्वोत्तम पद्धति शल्य क्रिया या ऑपरेशन ही हो सकता है। और वे दूसरी पद्धतियों— रेडियोथेरेपी, किमोथेरेपी, प्रार्थना, विश्राम, ध्यान आदि को सर्जरी की तुलना में अप्रमाणिक या असंगतिपूर्ण भी मान सकते हैं। कोई भी कैंसर विशेषज्ञ इस बात को मानता है कि, यह विचार बिल्कुल निराधार व मूर्खतापूर्ण है। कुछ संकीर्ण दृष्टिकोण वाले डॉक्टर किसी भी ऐसी पद्धति, जिनके बारे में वे ज्यादा नहीं जानते को असंगतिपूर्ण या अप्रमाणिक मान सकते हैं। शायद वे ये महसूस करते हैं कि, केवल वे ही संसार के सबसे बड़े जानकार अनुभवी विशेषज्ञ हैं। और क्योंकि उन्होंने इस विशेष पद्धति के बारे में कुछ पढ़ा या सुना नहीं है इसलिए उनको यह असंगतिपूर्ण लगती होगी। मेरा सुझाव है कि जब कभी भी आप असंगति पूर्ण या अप्रमाणिक शब्द को सुनें तो इन शब्दों में छुपे हुए नकारात्मक दृष्टिकोण को अवश्य समझने की कोशिश करें। आपका उद्देश्य तो ठीक होना है फिर चाहे आप पर इस्तेमाल कि हुई चिकित्सा प्रणाली संगतिपूर्ण हो या असंगतिपूर्ण, प्रमाणिक हो या अप्रमाणिक। ठीक होने के बाद आप इस विषय पर आराम से विचार कर लेना।

सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है यह फैसला करना कि कोई भी पद्धति आपके लिए मूल चिकित्सा पद्धति है अथवा सहायक। अपने दिमाग का इस्तेमाल करिएं और आपको इस विषय में फैसला करने में कोई दिक्कत नहीं होगी। इस पुस्तक में दिए हुए सब सुझाव मात्र सहायक हैं और वे केवल आपके चिकित्सक विशेषज्ञ द्वारा सुझाए गए सुझावों के अतिरिक्त ही हैं।



कुछ लोग किसी असुविधाजनक या कष्टदायक चिकित्सा पद्धति को अपनाने से कतराते हैं। शायद उनके डॉक्टर ने उनको ये नहीं बताया होगा और शायद उन्होंने दूसरी राय नहीं ली होगी कि उनके पास इसके पास अपने कैंसर से मुक्ति पाने के लिए इसके सिवाय दूसरा कोई अन्य विकल्प ही नहीं है। याद रखें, आशा की ओर कभी भी किसी व्यक्ति का साथ देने में नहीं झिझकती। हो सकता है उन्होंने भावुकता वश या किसी भी कारण वश उस सहायक चिकित्सा पद्धति को ही मूल चिकित्सा पद्धति का विकल्प मान कर केवल उसीपर निर्भर हो गये। कुछ समय तक तो आपको यह सुविधाजनक लगती है। परन्तु यह चुनाव आपको एक ऐसी चिकित्सा पद्धति, जो आपका जीवन बचा सकती थी, से दूर एक ऐसे मुकाम पर ले जाती है जो बहुत ही भयानक, दर्दनाक और खतरनाक होता है जिनका अंत शायद निश्चित रूप से मौत ही होता है।

इस असंगित, अप्रचलित शब्द को पूर्णतया नकार दे, इसका सिवाय, इसके कोई मतलब नहीं होता कि, आप एक ऐसी चिकित्सा पद्धति को मात्र इसलिए अस्वीकार कर हैं क्योंकि, यह ज्यादा प्रचलित व इसकी जानकारी बहुत कम लोगों को है। इस तरह की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों से दूर—बहुत दूर रहें क्योंकि, ये आपको ऐसी चिकित्सा प्रणाली को अस्वीकार करने को प्रेरित करती है जिनकी खोज हजारों वैज्ञानिकों ने, वर्षों की खोज व अथक अनुसंधानों व शोध के बाद की है और सालो—साल कड़ी मेहनत व उसमें सुधार करके बिल्कुल सुरक्षित व प्रभावशाली बनाया है। इनमें विश्वास रखें और केवल उन्हीं सहायक चिकित्सा पद्धति को अपनी मूल चिकित्सा के साथ अपनाएं जिनके बारे में आपके विशेषज्ञ चिकित्सक को पूर्ण विश्वास है कि, वे पूर्णतया सुरक्षित हैं। याद रखें कि यह केवल आपका जीवन है और यदि आप स्वयं ही, इसे बचाने का हर संभव प्रयास नहीं करते तो, फिर कोई भी अन्य आपकी मदद नहीं कर सकता। भगवान भी उसी की मदद करते हैं, जो खुद ही स्वयं की मदद करते हैं।

ऐसी बहुत सी चिकित्सा प्रणालियां हैं जो आमतौर से कैंसरों के इलाज में प्रयोग की जाती हैं। इनमें से कई अकेले ही कई किस्म के कैंसरों का सफलता पूर्वक इलाज करने में सक्षम होती हैं, परन्तु ज्यादा तक दो या ज्यादा पद्धतियों का प्रयोग एक साथ ही किया जाता है। मेरे केस में मुझ पर — रेडियोथेरेपी, किमोथेरेपी, सर्जरी, (Immunisation therapy) इम्युनाइजेशनल थेरेपी—प्रतिरक्षण थेरेपी इन सबका इस्तेमाल किया गया था और इनके अतिरिक्त एक साल तक सहायक किमोथेरेपी के साथ—साथ (Psychotherapy) साइकोथेरेपी—मनश्चिकित्सा का भी इस्तेमाल किया गया था। (Advanced Hodgkin's disease) काफी बढ़ा हुआ होजकिंस डिसीज—(विकसित अवस्था में कैंसर की एक प्रजाति जिसकी खोज होजकिंस ने की थी), में सफलता की दर 54 प्रतिशत से बढ़कर 84 प्रतिशत हो गई है। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि, आजकल इसके इलाज के लिए दो—चार दवाओं का मिश्रण भी इस्तेमाल किया जाने लगा है। यह भी इस तथ्य को दर्शाता है कि, एक ही प्रकार की किमोथेरेपी पद्धति में भी काफी सारी जटिलताएं व विषमताएं होती हैं। हम ज्यादा प्रचलित कैंसर की रसायनिक चिकित्सा पद्धतियों के बारे में कुछ और विस्तार से चर्चा करेगे।

हम सबने कैंसर की चिकित्सा पद्धतियों से जुड़ी हुई कई कहानियां सुनी होगी जो शायद किसी भी युद्ध पर आधारित कहानियों की तरह रोचक व डरावनी होती है। मेरे स्वयं पर भी प्रचलित कैंसर पद्धतियों में से पांच का इस्तेमाल एक साथ किया गया था। शुरूआत में मुझे बताया गया था कि मुझे खतरनाक स्तर का बढ़ा हुआ कैंसर है। जिसका सफल इलाज शायद संभव नहीं है, और उम्मीद की कोई किरण भी नहीं दिखाई देती हैं। मैंने पांच दिन तक बिल्कुल नाउम्मीदी का जीवन जीया था। मैं यह दावे के साथ कहना चाहूँगा कि, वे नाउम्मीदियों से जिए हुए एक पल भी मेरे उन सभी अनुभवों से ज्यादा कष्टमय, हताशात्मक व निराशात्मक थे जो मुझे अपने कैंसर चिकित्सा की पूरी अवधि के दौरान हुए होंगे।

कैंसर चिकित्सा से जुड़ी हुई डरावनी कहानियां शायद आपके माता—पिता या दादा—दादी के समय अवश्य सत्य रही होंगी। परन्तु आज के युग में कैंसर के इलाज की दर्वाइयां बहुत ही



योग्य, अनुभवी व प्रशिक्षित विशेषज्ञों द्वारा आपके शरीर में पहुँचाई जाती है। यह प्रक्रिया मात्र अनुमानों व अंदाजों पर आधारित नहीं है बल्कि, पूर्णतया वैज्ञानिक सिद्धातों व गणनाओं पर आधारित होती है। इन विशेषज्ञों को इस बात की एकदम अचूक जानकारी होती है कि, कौनसी दवा कितनी मात्रा में व कितनी अवधि में आपको दी जानी चाहिए, जो आपके लिए पूर्णरूप से सुरक्षित हो। उनको इस बारे में बहुत स्पष्ट जानकारी होती है कि, कौनसी दवा के क्या-क्या व कितने प्रभाव होंगे और किसी भी दवा का आपके कैंसर और शरीर पर क्या-क्या व कितने अच्छे व बुरे प्रभाव हो सकते हैं और उससे निपटने के लिए उनको क्या-क्या सावधानीयां लेनी हैं। कैंसर की चिकित्सा के क्षेत्र में पिछले कुछ सालों में बहुत ही अप्रत्याशित रूप से सुधार हुए हैं। आज से लगभग केवल दस साल पहले तक, जो युवा चिकित्सक इस वक्त कॉलेज में अपनी चिकित्सा की डिग्री की पढ़ाई कर रहे थे, उस वक्त उनकी पाठ्य पुस्तकों में कैंसरों को लाइलाज कह कर पढ़ाया गया था, आज उनमें से 50 प्रतिशत से भी ज्यादा किस्म के कैंसरों का पूर्णरूप से अथवा कम से कम काफी हद तक इलाज संभव है। हाल में ही आयोजित नैशनल कैंसर सलाहकार समिति की सालाना मीटिंग में, डिवीजन ऑफ कैंसर बॉयलोजी एण्ड डायग्नोसिस, के निदेशक डॉ० ऐलन रेबडॉन ने, कैंसर चिकित्सा में हुई मुख्य-मुख्य वैज्ञानिक शोधों व खोजों का जिक्र करते हुए कहा— यह मेरे जीवन का सबसे ज्यादा ओजस्वी साल रहा है। अमेरिका के सबसे ज्यादा सम्मानीय कैंसर विशेषज्ञ मैमोरियल सोलन-केटरिंग के डॉ० Lloyd Old ने हाल में ही कहा है कि, पिछले 25 साल में, जबसे वे कैंसर शोध व अनुसंधान के कार्य क्षेत्र से जुड़े हैं, कैंसर के चिकित्सा क्षेत्र में जितनी तरक्की हुई थी उससे कही ज्यादा कुछ महीनों में ही हो गई है। नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के उपनिदेशक डॉ० विन्सेट टी० डी० विटा कहते हैं कि — जिस रफतार से आज वैज्ञानिक खोज व अनुसंधान बढ़ रहा है व इतने उत्तेजक हैं कि अब प्रयोगशालाओं व अस्पतालों के सामने कैंसर से डर का अहसास कहीं भी टिक नहीं पा रहा है।

कई साल पहले तक रैडियोथेरेपी चिकित्सा पद्धति में प्रयोग कि, जाने वाली किरणों से मरीजों की त्वचा व अंग जल जाते थे। आज इस प्रकार के डर व चिन्ता का कोई स्थान नहीं है। निश्चित तौर पर कुछ कैंसर मरीजों की, उन्हे दी जाने वाली दवाओं के विषेले प्रभाव से मृत्यु अवश्य हो जाती है। मुझे याद है कि, कुछ साल पहले वाशिंगटन पोस्ट में छपे एक लेख में, पत्रकार ऐसे छः व्यक्तियों को ढूँढ़ने में सफल हो गया था जिनकी मृत्यु उनके इलाज में प्रयोग दवाओं के दुष्प्रभाव से हो गई थी। ये आंकड़े पूरे देश में जितने लोगों का रसायनिक चिकित्सा की गई थी, उन पर आधारित थे। उन्होंने एक चित्र भी प्रकाशित किया था। जिसमें उन्होंने एक बच्चे की फोटो को उसके मृत्यु प्रमाण पत्र पर छापते हुए लिखा था— इस बच्चे की मृत्यु कैंसर की दवाओं के कारण हुई है। कितनी नाटकीय पत्रकारिता है! ये छः मृत्यु के आंकड़े, उन लगभग दो लाख लोगों में से कुछ की थी जिन्होंने उस साल किमोथेरेपी की दवाओं के इस्तेमाल से कैंसर से अपना सफल इलाज करवाने में सफलता प्राप्त की थी। यदि आप संभावित खतरे की तुलना करें तो इसमें कहीं कोई मुकाबला नहीं है। मेरे विचार से उस लेख को पढ़ने के कारण, मन में उत्पन्न भय के कारण, जितने लोगों ने (किमोथेरेपी से इलाज ना कराकर) अपने आप को उपयुक्त इलाज प्रक्रिया से दूर रखा, इस कारण से उनमें से जितने मरीज मरे होंगे, उतने तो दवाओं के दुष्प्रभाव से कई सालों में नहीं मर सकते थे।

कुछ 15 साल पहले तक, स्तन कैंसर के इलाज का आदिकाल से प्रचलित एकमात्र विकल्प Mastectomy मेस्टेक्टोमी-ऑपरेशन के द्वारा स्तन को काटकर अलग कर देना ही था। आज के युग में शायद ही कोई, इसे स्तन कैंसर के इलाज के विकल्प के तौर पर इस्तेमाल करे। तुलनात्मक दृष्टि से आज Testicular टेस्टीकुलर-वृषण कैंसर से शायद ही किसी मरीज की मृत्यु हो। काफी लोगों की यह मान्यता है कि बाल्यकाल में होने वाले कैंसरों के सफल इलाज में सर्वाधिक तरक्की हुई है।



आभार व्यक्त करिए उन कर्मठ डॉक्टरों व वैज्ञानिकों का, जिन्होने सर्वश्रेष्ठ उपयुक्त चिकित्सा पद्धति की खोज करके व निरंतर संशोधन व सुधार करके उसे श्रेष्ठतम बनाया और आज आप उससे लाभ उठा रहे हैं। केवल आज से कुछ साल पहले तक भी यह संभव नहीं था। आपसे पहले कई लोग कैंसर के कारण मृत्यु का ग्रास बन चुके होंगे। परन्तु आज निश्चित तौर आपके पास अपने कैंसर की जंग में उसे हराने के उनसे कहीं ज्यादा अवसर हैं। अतः अपने योग्य चिकित्सक द्वारा, आपके जीवन को बचाने के लिए, दिए गए हर सुझाव व निर्देश का पूरी ईमानदारी से पालन करने का भरसक प्रयास करें।

Antimetabolite ऐन्टीमेटाबोलाइ - अउपापचन-खाद्य पदार्थों का उर्जा में रूपान्तरण होकर शरीर की जैविक क्रियाओं को चलाना उनकी वृद्धि व सामान्य कार्य में सहायता करने वाले तत्वों का प्रतिरोध करना।

सर्जरी— नैशनल इंस्टीट्यूट की एक मीटिंग में हमें बताया गया कि— कैंसर से मुक्ति पाने वालों में से 60 प्रतिशत का सफल इलाज करने का श्रेय सर्जरी को ही जाता है। **Radiation** का योगदान 25 प्रतिशत व किमोथेरेपी का 15 प्रतिशत है। इन आंकड़ों से आप स्पष्ट देख सकते हैं कि, यदि आपके चिकित्सकों की राय में आपका कैंसर सर्जरी से निकाला जा सकता है, तो निश्चित तौर पर आपके पास बहुत ज्यादा आशाजनक अवसर हैं। परन्तु इन आंकड़ों से भ्रमित ना होए। सबसे पहले तो, यह ज्यादा पुरानी बात नहीं है कि, जब सर्जरी ही कैंसर से मुक्ति पाने का एक मात्र विकल्प हुआ करता था। अतः आज सर्जरी का 60 प्रतिशत सफलता दर का आंकड़ा जो कुछ साल पहले तक 100 प्रतिशत था, से कम हो गया है।

दूसरे आप “ऑपरेशन योग्य नहीं” से भ्रमित ना हों। हो सकता है सुनने में दोनों एक से लगे परन्तु दोनों का अर्थ एक जैसा बिल्कुल नहीं है। मैं स्वयं भी योग्य नहीं था पर आज में यह किताब लिख रहा हूँ। “ऑपरेशन योग्य नहीं” का अर्थ केवल इतना ही है कि, जो विशेषज्ञ चिकित्सक आपका इलाज कर रहे हैं उनकी राय में फिलहाल आप ऑपरेशन कराने की स्थिति में नहीं हैं। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि ऑपरेशन ना करवाने की दशा में आपका सफल इलाज संभव नहीं है। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि अन्य चिकित्सा के कुछ समय बाद भी आप ऑपरेशन योग्य नहीं हो पाएंगे। मेरे मामले में भी पहले रेडियोथेरेपी व किमोथेरेपी द्वारा मरे कैंसर की गांठ को सिकोड़ कर छोटा करने के बाद ऑपरेशन योग्य बनाया गया था। और एक बात, यह भी जरूरी नहीं है कि, कोई दूसरा सर्जन जो ज्यादा योग्य दक्ष व अनुभवी हो, वह इस वक्त भी सफलता पूर्वक आपका ऑपरेशन ना कर पाएं।

सर्जरी का इस्तेमाल आपके शरीर से जांच के लिए, कैंसर ग्रसित अंग के नमूने लेने (Biopsy) या (Debulking Tumor) के अतिरिक्त भी आमतौर से इसका इस्तेमाल कैंसर के इलाज में तभी किया जाता है जब इससे किसी मरीज को ठीक किया जा सकता हो अथवा इससे किसी जटिल समस्या जैसे **Stopped-up colon** या **ureter** का हल निकाला जा सकता हो। इसलिए यदि सर्जरी से किसी कैंसर का पूर्णरूप से इलाज होने की संभावना ना हो तो इसे एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में ही लेना चाहिए और दूसरे सभी विकल्पों का भी गहनता से अध्ययन करना चाहिए। ऐसा कोई भी उचित कारण नहीं है कि, जिससे मरीज के ऑपरेशन करने के लिए अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों जो कि मरीज को ठीक कर सकती हैं, उन्हें अनदेखा करके उन्हे भविष्य के लिए छोड़ दें।

इससे आगे भी, मेरे निजी विचार में, यद्यपि सर्जरी को न्याय संगत रूप से 60 प्रतिशत मरीजों का सफल रूप से इलाज करने का श्रेय अवश्य जाता है परन्तु, मेरी मान्यता यह भी है कि, सर्जरी से पहले या बाद में आवश्यक चिकित्सा के अभाव से भी कैंसर के काफी रोगियों की मृत्यु होती है। इसी कारण से मैं इस बात पर विशेष जोर देता हूँ कि, किसी भी चिकित्सा पद्धति के अंतिम निर्णय से पहले किसी भी मरीज को बहुअनुशासनक व बहुविशेषज्ञीय विशेषज्ञ



दल अथवा अति अनुभवी कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ से अवश्य राय ले लें कि, आपके ऑपरेशन के बाद भी क्या आगे कोई चिकित्सा की आवश्यकता है या नहीं।

क्योंकि, कई किसम के कैंसरों की सफल इलाज के लिए सर्जरी ही सबसे उपयुक्त विकल्प है, अतः नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने इस पद्धति में और ज्यादा सुधार और अनुसंधान के लिए काफी धनराशि व संसाधनों का प्रावधान किया है। सर्जरी में सुधार व तरक्की की परिचर्या की शुरुआत करने से पहले हम लोगों को एक बहुत ही विशिष्ट व जाने माने सर्जन को कुछ वाक्य एक विनम्र सावधानी का संकेत देने के लिए दिया गया था। इसमें कहा गया था— मानव द्वारा किये जाने वाले ऑपरेशनों में सुधार तरक्की व उनसे सफलता की अपेक्षाओं की कोई अंतिम सीमा होनी ही चाहिए। यह आवश्यक नहीं है कि, चाकू को हमेशा ताजा और हरे खेत ही काटने के लिए मिलते रहे। हालांकि, कार्यविधि के निरन्तर सुधार व विविधता की गुंजाई किसी सीमा तक बनी रहती है। परन्तु इसकी भी कोई सीमा होनी चाहिए और यह सीमा यदि अंतिम छोर तक नहीं हो तो भी उसके काफी नजदीक पहुंच चुकी है। यदि हम आज के आधुनिक ऑपरेशनों की सफलता के आंकड़ों का अवलोकन करें तो यह तथ्य बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है कि, दिलेर से दिलेर और दक्ष से दक्ष सर्जन के लिए भी और ज्यादा नये तरीके ढूढ़ने व उनका इस्तेमाल करने को कुछ ज्यादा नहीं बचा है। ये वाक्य हैं सर John Erickson के जो 1863 में ब्रिटेन की एक मुख्य चिकित्सा पत्रिका में छपा था।

Chemotherapy-किमोथैरेपी रसायनोपचार-किमोथैरेपी जो कुछ समय पहले एक कैंसर चिकित्सा के रूप में उपलब्ध सभी विकल्पों में “एक काली भेड़” डरावनी—कष्टदायक—खतरनाक के रूप में देखी जाती थी। परन्तु वहीं आज कैंसर के विरुद्ध जंग में, एक सबसे ज्यादा प्रभावशाली शस्त्र के रूप में उभर कर आई है जिसका उपयोग ज्यादा से ज्यादा कैंसर के रोगियों को सफलतापूर्वक ठीक करने में किया जा रहा है। साथ—साथ ही शोधकर्त्ता इस पद्धति से मरीजों पर पड़ने वाले कष्टदायक व भयप्रद दुष्प्रभावों को नियंत्रित करके कम से कम करने के भी सफल प्रयास जारी हैं।

डॉ० कैबनर का कहना है कि— अब उन कैंसर मरीजों के भी जिनका कैंसर शरीर के अन्य भागों में फैल चुका है, सफल इलाज की संभावनाएं काफी बढ़ गई हैं। विशेषकर (Testicular) टैस्टीकुलर—वृषण कैंसर के मरीजों के बारे में तो यह विशेष उल्लेखनीय है। जिनको अपने कैंसर से पूर्णतयामुक्त होकर जीने की संभावनाएं 1973 में मात्र 10 प्रतिशत से बढ़कर, 1983 में 70 प्रतिशत तक हो गई है। इसी प्रकार Ovarian कैंसर से ग्रसित मरीजों के रोग मुक्त होने के आंकड़े 1973 में मात्र 30 प्रतिशत से बढ़कर, 1983 में 90 प्रतिशत तक हो गए हैं। High dose किमोथैरेपी Regional स्थानीय (एक ही स्थान पर केन्द्रित) किमोथैरेपी, Bone Marrow Transplantation, colony-forming appays द्वारा दवाओं के प्रभाव का सही आंकलन व भविष्यवाणी Non cross-resistant दवाओं का मिश्रित प्रयोग और आज इस्तेमाल होने वाली दवाओं में और ज्यादा सुधार से किमोथैरेपी के सफल इलाज की संभावनाएं और भी ज्यादा सुधरने की प्रबल संभावनाएं हैं।

किमोथैरेपी की नई पद्धति, इस दिशा में केन्द्रित होकर काम कर रही है कि, कैसे सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए बिना या कम से कम नुकसान पहुंचा कर केवल कैंसर ग्रसित कोशिकाओं को ही, ज्यादा से ज्यादा, क्षति पहुंचाई जाए। किमोथैरेपी विशेषज्ञ अब इससे चक्कर आने और भी जी मिचलाने जैसे कष्टदायक दुष्प्रभावों को भी ज्यादा सफलता पूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं। आज के समय चार में से कम से कम एक कैंसर मरीज अवश्य किमोथैरेपी के प्रयोग से सफल रूप से रोग मुक्त हो जाता है।

आज कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ इस तथ्य को पूर्णतया स्वीकार कर चुके हैं कि, ज्यादातर मरीजों का कैंसर शरीर के मात्र एक भाग या अंग तक सीमित ना होकर शरीर के अन्य भागों में फैल



कर Systemic होता है। इन परिस्थितियों में, अब किमोथेरेपी की दवाओं के असर का महत्व, पूरे विश्व में मान लिया गया है। इस दशा में केवल वही पद्धति कारगर होती हैं जिसमें दवाओं का प्रयोग होता है क्योंकि, केवल वे ही शरीर के सभी छिद्रों व दरारों तक पहुंच कर छुपी हुई कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर सकती हैं।

कैंसर की कोशिकाएँ अपने बढ़ने की क्षमता पर नियंत्रण खो देती हैं। सामान्य कोशिकाओं को मालूम होता है कि उनको कब बढ़ना रोकना है। उदाहरण के लिए यदि आपका आधा कैंसर ग्रसित उदर ऑपरेशन कर निकाल दिया गया है तो भी यह पुनः बढ़ सकता है। परन्तु यदि एक बार कैंसर ग्रसित कोशिकाओं का पूर्णरूप से सफाया कर दिया जाता है तो यह बढ़त रुक जाती है।

कैंसर कोशिकाओं के साथ कुछ ऐसा हो जाता है जिससे, ये शरीर द्वारा बढ़ना रोकने के निर्देशों का, पालन करने में असर्वत्त्व हो जाती है। वे बागी होकर कर अनियन्त्रित हो जाती हैं और अपने आपको गुणात्मक ढंग से बढ़ाती हैं।

आमतौर से, अपने आप में कैंसर की कोशिकाएँ विनाशकारी नहीं होती हैं। परन्तु ये शरीर में बढ़ती व फैलती रहती है जिससे सामान्य कोशिकाओं पर उनकी भीड़ का दबाव बढ़ने लगता है। ये वे क्रिया हैं जिससे मरीज की मृत्यु हो जाती है। उदाहरण के तौर पर यदि फैफड़ों में कैंसर है तो, अन्ततः वे कोशिकाएँ सामान्य कोशिकाओं का स्थान लेती रहती हैं, जिससे सांस लेने की क्रिया में अवरोध पैदा हो जाता है और रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कई ऐसी दवाओं पर प्रयोग व शोध किया जा रहा है, जिनका उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने व फैलने की रफतार पर रोक लगाना है, ना कि उनका नाश करना। एक तरीके से हमारा उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने व फैलने की रफतार पर रोक लगाना है ना कि उनका नाश करना। हमारा उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं को सही संदेश देकर उनका बढ़ना रोककर एक सामान्य कोशिकाओं की तरह व्यवहार करना है।

किमोथेरेपी द्वारा चिकित्सा में प्रयोग की जाने वाली दवाओं की चार श्रेणियों में बाटा जा सकता है। Alkylating Agents ,एलकलेटिंग एजेंट्स—एलिकन कारक— वे औषधियों जो कैंसर की चिकित्सा में प्रयोग की जाती है तथा DNA की कार्य प्रणाली में व्यवधान उत्पन्न करके कोशिका विभाजन का विदारकण करती है। एक कोशिका अनगिणत अणुओं, जिनको BASES अर्थात् आधार भी कहते हैं से मिलकर बनती है। किसी कोशिका का उत्पत्ति सम्बंधित अनुवांशिक द्रव्य अर्थात् DNA , से बनता है। जब कोशिकाओं का विघटन होता है तब उसके DNA का भी विघटन बिल्कुल इस तरह होता है कि, उसके दोनों भाग बिल्कुल एक दूसरे कि अनुकृति अथवा नकल हो, ये दवाईयां उनको सुनिश्चित रूप से जोड़ा बनाने की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करके, इन कोशिकाओं का सफल रूप से विघटन रोक देती है, इस श्रेणी की प्रमुख दवाएँ हैं—Cytoxan और L-PAM।

Antimetabolites — ये रसायनिक संयुक्त मिश्रण रसायनिक तौर से विटामिन व अन्य पुष्टकर पदार्थों से मिलते—जुलते हैं। अतः कोशिकाएँ इनकी आसानी से चूस—सोख लेती हैं। परन्तु अन्दर जाकर ये उनकी Metabolite प्रक्रिया में अवरोध पैदा करते हैं। उदाहरण के तौर पर इनके कुछ मिश्रण जैसे Methotrexate, 5-FU और 6-Mercaptopurine, 6 MP) Uracil इत्यादि, जिसकी आवश्यकता कोशिकाओं को DNA का उत्पादन करने में होती है। क्योंकि, ये मिश्रण Uracil से मिलते—जुलते अवश्य है, परन्तु उसका विकल्प नहीं है। अतः ये कोशिकाओं में DNA बनने की प्रक्रिया को रोक देते हैं।



Antibiotics-प्रतिजैविक (वे संश्लेषित रसायन जो जीवाणुओं को नष्ट करने व उनकी वृद्धि को कम करते हैं) इनमें से कुछ की खोज, जीवाणुओं में संक्रमण रोकने के लिए, कैंसर की चिकित्सा में प्रयुक्त दवाओं में इस्तेमाल करने के लिए की गई है। ये कोशिकाओं में RNA की संश्लेषण प्रक्रिया में अवरोध पैदा करते हैं। RNA कोशिकाओं को आवश्यक प्रोटीन उपलब्ध कराने में सहायक होता है। कैंसर के इलाज में इस्तेमाल किये जाने वाली प्रमुख एन्टीबायोटिक्स हैं— Bleomycin और Adriamycin.

Steroids-स्टीरोयड्स— यह निश्चित तौर से नहीं मालूम कि, ये हारमोन्स जैसे कि Prednisone और Estrogen, कैंसर के विरुद्ध कैसे कार्य करते हैं परन्तु, यह विश्वास किया जाता है कि, ये शरीर में प्रोटीन या दूसरी महत्वपूर्ण Enzymes के उत्पादन पर रोक लगाते हैं।

कुछ कैंसर प्रतिरोधक दवाएँ किसी सामान्य श्रेणी में नहीं आती है Vinblastine and Vincristine जो प्रिविन्कल Periwinkle नामक पौधे से बनाई जाती है, कोशिकाओं को दुगना होने से रोकती है। L-Alparaginape नामक दवा Apparagine शतावरी का नाश करती है। यह एक ऐमिनो एसिड होता है। जिसको कुछ कैंसर की कोशिकाएँ स्वयं नहीं बना सकती और उन्हे इसे रक्त प्रवाह से छूसना पड़ता है। सामान्य कोशिकाएँ asparagin कि संश्लेषण क्रिया करने में सक्षम होती है, अतः इन पर इन दवाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

अब हम कैंसर चिकित्सा में सुधार के क्षेत्र में कुछ नये विकास अनुसंधानों के बारे में चर्चा करेंगे। सर्जरी द्वारा कैंसर की गांठ निकालने या रेडिएशन के द्वारा उनका विनाश करने के बाद, शरीर के बचे हुए संभावित कैंसर के अवशेषों की बढ़त का रोकने, नियन्त्रित करने में उनका और ज्यादा उपयोग किया जाने लगा है। इसे सहायक किमोथैरेपी के नाम से जाना जाता है। ऐसा विश्वास है कि इन दवाओं के, कैंसर कोशिकाओं की बहुत या दूर स्थानों पर फैलने कि क्रिया पर, प्रभावी रूप से रोक लगाती है।

कुछ ऐसी धारण प्रतीत होती है कि, शायद कुछ किमोथैरेपी विशेषज्ञ ज्यादा ही डर कर दवाओं का चुनाव करते रहें, और शायद उसी कारण से वे ज्यादा तीव्र दवाओं का चुनाव यह सोचकर नहीं करते कि, थोड़े समय के लिए दी जाने वाली तीव्र दवाओं के दुष्प्रभाव से, मरीज की जान को खतरा हो सकता है।

Dr. Chahner ने कहा था कि—हमको सबसे बेहतर नतीजे तभी मिलते हैं जबकि, सर्जरी या रेडियोथैरेपी के तुरन्त बाद जितना शीघ्र हो सके, मरीजों को किमोथैरेपी की पूरी खुराक, सही मात्रा में दी जाती है। परम्परा अनुसार जब किमोथैरेपी की दवाओं के विषेले दुष्प्रभाव मरीज के लिए बहुत जटिल व गंभीर हो जाते हैं तब या तो चिकित्सा का दौर बंद कर दिया जाता है या दवाईयों की मात्रा कम कर दी जाती है।

आज के चिकित्सकों को, इन विषम परिस्थितियों में भी, मरीज को शारीरिक व भावनात्मक तौर पर सम्मिलित करने में काफी निपुणता है, जिससे मरीज दवा की निर्धारित मात्रा को सहन कर सके व ईलाज सही दिशा में प्रगति करता रहे।

ऑपरेशन या रेडियोथैरेपी की चिकित्सा से पहले दवाईयों द्वारा कैंसर की गांठ को सिकोड़कर, छोटा करके उसे ऑपरेशन योग्य बनाया जाता है। इस प्रकार कई ऑपरेशन अयोग्य कैंसर की गांठ को, कैंसर योग्य बना कर, उसको निकाल दिया जाता है अथवा शरीर के अंदर ही उसका नाश कर दिया जाता है। इस पद्धति से कैंसर के दुष्प्रभावों को भी काफी हद तक कम करने में मदद मिलती है और ऑपरेशन या रेडिएशन थैरेपी के स्तर को भी हल्का करके उनसे संभावित खतरों को भी कम कर दिया जाता है। आमतौर से कैंसर का फोड़ा या गांठ, ऑपरेशन या



रैडियोथेरेपी चिकित्सा से पहले किमोथेरेपी की दवाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील होता है अर्थात् तब व दवाएँ सक्रियता से कैंसर पर अपना प्रभाव दिखाती हैं।

कई ऐसे भी Analoges बनाये जा रहे हैं, जिनके प्रभावशाली व प्रमाणित असरदार दवाओं की, कैंसर विनाशक शक्तियों को रखते हुए, उनके विषैले दुष्प्रभावों को कम से कम किया जाएं।

विषैले दुष्प्रभाव वाली, पर कैंसर के इलाज की प्रभावशाली दवाओं को, प्रतिरक्षण या पुनर्निर्माण की क्षमता वाली दवाओं के शस्त्रों से जैसे— Monoclonal Antibodies (जो कैंसर प्रभावित कोशिकाओं की पहचान करके, केवल उन्हीं पर आक्रमण करने की क्षमता रखते हैं) से जोड़ दिया जाए। इस पद्धति से किमोथेरेपी की दवाओं के कारक, केवल कैंसर की कोशिकाओं पर आक्रमण करके, उनका नाश करते हैं ना कि सामान्य रोग मुक्त कोशिकाओं का।

कैंसर की दवाओं को शरीर के केवल कैंसर ग्रसित भाग या अंग तक सीधे पहुंचाया जाएं जैसे— Bladder, Colon or abdominal Cavity ताकि, ये केवल कैंसर कोशिकाओं का ही नाश करे, और सामान्य कोशिकाओं को कम से कम नुकसान करें। इस पद्धति को Regional Perterion कहते हैं। यह दवाओं के असर का, और प्रभावशाली बनाती है। इससे कैंसर के पुनर्जीवित होने की संभावनाएँ बहुत कम हो जाती हैं और कई मरीजों पर दवाओं के दुष्प्रभावों को भी काफी कम करती हैं।

दवाएँ जो कैंसर कोशिकाओं के विरोधात्मक प्रवृत्ति का सामना करने में सक्षम हैं, इनकी खोज से अक्सर कई कैंसर चिकित्सा की प्रमाणित दवाओं की खोज में बहुत मदद मिलती है। कैंसर की दवाओं को नकारने, उनका दवाओं का प्रतिरोध करने की प्रवृत्ति व क्षमता, किमोथेरेपी द्वारा रसायनिक चिकित्सा पद्धति द्वारा विस्तृत रूप से विकसित कैंसर के इलाज में, सबसे बड़ी रुकावट या चुनौती है।

शोधक जांच किये जाने वाली लगभग 10,000 नई दवाइयों के मिश्रणों में से अंदाजन 8 ही, प्रतिवर्ष मानवीय परीक्षण (Clinical trials) के स्तर तक पहुंच पाती है। 1971 से 1985 तक उन 91 दवाओं में से जो 25 दवाएँ मानवीय परीक्षण (Clinical trials) के स्तर तक पहुंच पाई हैं, कैंसर की चिकित्सा सुधारों में उनका बहुत ही प्रभावशाली व महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

हाल में ही खोजे गए व विकसित EIs-Platinum के, 1000 सबसे श्रेष्ठ किमोथेरेपी की दवाओं के कारकों का, प्रयोगशाला में रसायनिक तौर पर प्रयोग किया गया। इनमें से दो में पाया गया कि, इन्होंने अपना असरदार प्रभाव (Potency) रखा व इसके दुष्प्रभाव भी कम थे।

ज्यादातर लोग किमोथेरेपी चिकित्सा पद्धति से वास्तव में होने वाले दुष्प्रभावों से बहुत ज्यादा ही खराब की सोचते हैं। निश्चित तौर पर, आपके विशेषज्ञ चिकित्सक को उन सब दुष्प्रभावों की पूर्ण रूप से जानकारी देनी ही चाहिएं जो किसी भी प्रयोग करने वाली दवा से, किसी भी मरीज पर पड़े हो। काफी लोग ऐसे भी होते हैं जो किमोथेरेपी चिकित्सा के दौरान आमान्य रूप से अपनी सामान्य दिनचर्या करते हुए अपना ज्यादा तर काम करते रहते हैं।

क्या कैंसर चिकित्सा में किमोथेरेपी प्रभावी है?

ऐतिहासिक दृष्टिकोण से—

50–79 AD में Dioscorides ने शराब में डुबाये गए Colchicum autumnale के पत्तों अर्क का कैंसर की गांठ की बढ़त रोकने व उसे पिघलाने के लिए प्रयोग किया गया।



23–79 AD में Pliny ने और 980–1037 AD में ibn Sina ने यह माना कि, यह अर्क कारगर हैं परन्तु 129–210 AD में Galen की राय, सर्वथा इसके विपरीत थी।

977 AD में Abu Mansar और 1098–1178 AD में Hildegaard का विचार था कि, यह दवा ना होकर बल्कि, विष की तरह है जिससे जी मिचलाता है, उल्टी होती है, बाल झड़ जाते हैं और भूख बन्द हो जाती है।

आज यह निविवादित रूप में मानलिया गया है कि Colchicine, इसके समानान्तर अनुरूप और संबंधित Alkaloids कुछ विशेष तरह के फैले हुए खून से संबंधित (Haematologic Colchicine) कैंसर के इलाज में बहुत ही प्रभावशाली व असरदार है।



Radiation Therapy - रैडिएशन थेरेपी

तकनीकी सुधारों व प्रशिक्षण प्रोग्रामों के परिणाम स्वरूप, रेडिएशन थेरेपी, द्वारा कैंसर का इलाज एक बहुत ही सटीक विशेषज्ञता के रूप में उभर कर आई है। आजकल बहुत ही अद्भुत अचूकता के साथ, रेडिएशन की किरणे कैंसर की गांठ पर ही केन्द्रित की जाती हैं जिसके आस-पास की सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचने का किंचित मात्र भी खतरा नहीं होता है। Linear Excavator लिनियर एक्सीलेटरस द्वारा चार करोड़ ईलेक्ट्रन वॉल्ट्स तक की रेडिएशन किरणे कैंसर की गांठ से टकराती है, ये पहले की मशीनों से कई गुण ज्यादा ताकतवर होती है। ये पहले से ज्यादा गहराई तक अन्दर जाती है। और ज्यादा अचूक व सटीक किरणों की धारा सामान्य स्वस्थ्य कोशिकाओं का कम से कम नुकसान करती हैं। अपने आप में स्वतंत्र रूप से, व दूसरी चिकित्सा पद्धतियों के साथ मिलाकर, रेडियोथेरेपी का प्रयोग एक विश्वसनीय व सक्षम पद्धति के रूप में दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

आम धारणा के विपरीत, रेडियोथेरेपी की किरणें, लेजर की किरणों की तरह, कैंसर की गांठ का नाश या उसे पिघलाती नहीं है। पर संभवतया, यदि रेडियोधर्मी किरणों की मात्रा या शक्ति कई-कई गुण ज्यादा कर दी जाए तब शायद ऐसा सम्भव हो सके। परन्तु, रेडियोथेरेपी का इस्तेमाल छोटी-छोटी मात्रा में किया जाता है क्योंकि, इसकी किरणों का मुख्य उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के DNA को नुकसान पहुंचाना होता है। कैंसर ग्रसित कोशिकाएँ रेडिएशन की किरणों से तुरंत नहीं मरती हैं, परन्तु जब वे विघटित होने का प्रयास करती हैं, पर वे ऐसा करने में सफल नहीं हो पाती हैं, और उस समय वे मर जाती हैं। इसलिए रेडिएशन चिकित्सा का प्रभाव, कैंसर की गांठ पर चिकित्सा समाप्त होने के बाद भी अक्सर 90 दिनों तक या ज्यादा समय तक भी होता रहता है। परन्तु कभी-कभी रेडियोथेरेपी चिकित्सा समाप्त होने के तुरत बाद ही कैंसर की गांठ प्राथमिक तौर पर सिकुड़ जाती है।

रेडिएशन चिकित्सा आमतौर से सप्ताह में पांच दिन दी जाती है। ऐसा इसलिए नहीं कि, आपके चिकित्सक सप्ताह में काम नहीं करना चाहते या उनकी एक बहुत मजबूत यूनियन है, परन्तु इसलिए कि, पांच दिन की चिकित्सा के बाद के दो दिनों में, सामान्य स्वस्थ्य कोशिकाओं को रेडिएशन की किरणे द्वारा उनके DNA के हुए नुकसान की मरम्मत करके ठीक होने का मौका मिल सके। कैंसर ग्रस्त कोशिकाएँ इस नुकसान की मरम्मत करने में सक्षम नहीं होती। रेडियोधर्मी किरणों द्वारा, दागी या प्रभावित सामान्य कोशिकाओं व उत्तरों का, चिकित्सा के बाद भी धीरे-धीरे मरम्मत व पुर्णनिर्माण का कार्य होता रहता है। इसलिए चिकित्सा समाप्त होने के बाद, एक्स-रे द्वारा लिए गए चित्रों में, उनके निशान दिखाई दे सकते हैं। हांलाकी, उस वक्त तक आपका कैंसर पूर्णरूप से समाप्त हो चुका होता है। इसी प्रकार अस्थियों के कैंसर Bone Cancer में भी, रेडियोधर्मी किरणोंपचार होने के बाद भी, कुछ समय तक एक्स-रे में दाग दिखाई देते रहते हैं। क्योंकि, जिन हड्डियों में पुर्णनिर्माण या मरम्मत का कार्य चल रहा होता है, उनका व कैंसर ग्रसित हड्डियों का, एक्स-रे में लगभग एक सा ही चित्र दिखाई देता है।

(Immunization Therapy) इम्यूनाईजेशन थेरेपी-प्रतिरक्षण चिकित्सा पद्धति

कैंसर के इलाज में प्रयुक्त दवाओं व बहुत ही उत्तेजक उत्साहवर्धक संभावनाएँ वे कार्यक्षेत्र हैं जो सामान्यता प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से पूर्णतया भिन्न है। इनमें से एक ऐसी ही नई सोच व दिशा है, शरीर के प्राकृतिक प्रतिरक्षण क्षमता द्वारा ही शरीर के कैंसर का इलाज। ऐसा उन दवाईयों के प्रयोग से सम्भव हो सकता है, जो शरीर की प्रतिरक्षण शक्ति से ही, शरीर की कैंसर ग्रसित कोशिकाओं पर आक्रमण करके उनका नाश कर सके, ठीक वैसे ही जैसे-ये शरीर के अन्य प्रकार के संक्रमणों का नाश करती है। यह सोच दो सिद्धांतों पर आधारित है, पहली तो यह है कि, शरीर की प्रतिरक्षण शक्ति को यदि उपयुक्त सहायता मिले तो वह उनको अप्रवासी मानकर उनको अस्थीकार कर देगी और उन पर आक्रमण करके, धीरे-धीरे उनकी



शक्ति क्षीण करके, अंततः उनका विनाश कर देगी। दूसरी यह कि, मरीज के कैंसर से ग्रसित होने के कारण उसके शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षण शक्ति कमजोर हो जाती है और वह उस अवस्था में कैंसर की कोशिकाओं को पहचान कर उन्हे अस्वीकार करने व उनका नाश करने की शक्ति खो बैठती है।

प्रतिरक्षात्मक चिकित्सा सम्बंधी अनुसंधानों व शोधों के परिणामस्वरूप, (Interferon) इन्टरफैरोन नामक एक बहुचर्चित दवा उभर कर सामने आई है। 1985 में आविष्कृत यह दवा, शरीर की ही कोशिकाओं द्वारा निर्मित एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर में फैले संक्रमण से लड़ता है। शोधकर्ताओं का यह सोचना है कि, यह प्रोटीन कैंसर कोशिकाओं से जुड़कर उन्हे बांध देती है और उनमें से एक (Enzyme) एन्जाइम—जैव रसायनिक उत्प्रेरक निकलता है, जो इन कोशिकाओं की बढ़त पर रोक लगा देता है। क्योंकि, यह एक प्राकृतिक पदार्थ होता है अतः इसके दूसरी सभी चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में संभावति दुष्प्रभाव भी बहुत कम होगें। किन्तु अभी तक यह केवल सोच, सिद्धान्तों व परिकल्पनाओं तक ही सीमित है। अभी तक बड़े पैमाने पर इन्टरफैरोन पर ज्यादा जांच व शोध सम्भव नहीं हो पाया है क्योंकि, बहुत खर्च के बाद भी यह, बहुत ही थोड़ी मात्रा में, शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं से निकाला जा सकता है। परन्तु हाल में ही विकसित Recombinant DNA रीकॉम्बिनेंट डीएनए तकनीक द्वारा, जिसमें सामान्य जीवाणुओं का अनुवांशिक प्रोग्राम (Common Bacteria can be Programmed Genetically) किया जा सकता है, जिससे वे वांछित प्रोटीन का उत्पादन करने लगते हैं। इस तकनीक से कैंसर पर शोध व अनुसंधान करने के लिए काफी मात्रा में इन्टरफैरोन मिलना सम्भव हो गया है।

न्यू इंग्लैड जनरल ऑफ मैडिसन ने, 5 दिसम्बर 1985 में डा० स्टीव रोजनबर्ग द्वारा LAK कोशिकाओं और Interlukin-II इन्टरल्यूकेन-II के संयोग द्वारा कैंसर चिकित्सा पद्धति पर एक लेख छापा था। यह लेख 1985–86 में जबरदस्त चर्चा का विषय रहा था। इस लेख में बताया गया था कि, इस चिकित्सा पद्धति में मरीज के रक्त में से स्वभाविक विनाशक कोशिकाओं को निकालकर उनको IL-II के साथ मिलाया गया और उन्हे पुनः कुछ और IL-II के साथ मरीज के शरीर के अन्दर पहुंचा दिया गया। यह IL-II श्वेत रक्त कोशिकाओं के साथ मिलकर LAK अथवा Lymphokine Activated "Killer Cell" के नाम से जाना जाता है। यह LAK शरीर के अन्दर जाने के कई महीने बाद तक भी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करता रहता है और कई बार तो उनके पूर्णरूप से नष्ट हो जाने तक सक्रिय रहता है। इसके परीक्षण के लिए केवल उन्हीं मरीजों में से कुछ का चयन किया गया था, जिनके कैंसर का किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति से भी पूर्णतया लाइलाज था। इनमें से कई मरीजों में यह पाया गया कि, उनका कैंसर जो खतरनाक हृद तक फैला हुआ था, इस चिकित्सा के बाद 50 प्रतिशत से भी ज्यादा हृद तक कम हो गया था। डॉ० स्टीव रोजनबर्ग इस चिकित्सा पद्धति द्वारा कम विस्तृत कैंसर वाले मरीजों को सौ प्रतिशत (6 में से 6) और खतरनाक हृद तक विस्तृत रूप से बड़े मिलेनिन कोशिका कैंसर (Advance Malignant Melanoma) के, 50 प्रतिशत (10 में से 5) मरीजों का पूर्णतया इलाज करने में सफलता प्राप्त की गई। इन दोनों ही प्रकार के कैंसरों का यदि ऑपरेशन असफल हो जाता है तो, किसी भी ज्ञात अन्य चिकित्सा प्रणाली से इलाज संभव नहीं था। इन परिणामों को और प्रमाणित व पुष्टी के लिए व इन पर और ज्यादा विस्तृत शोध व परीक्षण की दिशा में और भी कदम उठाए जा रहे हैं।

मेरी दृष्टि में सबसे उत्तेजक व अद्भुत पहलू यह है कि, IL-II का उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं को दवाओं से मारना या नुकसान पहुंचाना नहीं होता। परन्तु मरीज के शरीर की रोग-प्रतिरक्षण क्षमता को ही प्रेरित और उत्तेजित करके उनके द्वारा ही कैंसर का नाश कराना होता है। अन्य सभी चिकित्सा प्रणालियों का, चाहे वह सर्जरी हो, या किमोथेरेपी की दवाएँ, या रेडियोथेरेपी की रेडियोधर्मी किरणे, जो ज्यादातर कैंसर मरीजों के इलाज में उपयोग की जाती हैं, उद्देश्य अपने-अपने तरीके से कैंसर कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाना या नाश करना होता है। परन्तु IL-II की परिकल्पना ही, मरीज के रोग प्रतिरक्षण प्रक्रिया को ही केन्द्र मानकर, उसे



और ज्यादा शक्तिशाली व सक्रिय बनाना होता है। यह विचार अपने आप में बड़ा ही अद्भुत है, जो कैंसर की चिकित्सा के लिए बहुत से क्षेत्र खोल देता है। ऐसा लगता है कि, मानव शरीर में बहुत से ऐसे पदार्थ हैं, जो प्राकृतिक रूप में ही शरीर में उत्पन्न होकर शरीर के व उसके उत्तरों के सामान्य विकास प्रक्रिया को बनाये रखने में सहायक होते हैं, इनका प्रयोग शरीर की स्वाभाविक प्रतिरक्षण प्रक्रिया को मजबूत करके उसे कैंसर के विरुद्ध इस्तेमाल किया जा सकता है।

दि नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने इस क्षेत्र में एक विशेष अनुसंधान कार्यक्रम के अंतर्गत, इन प्राकृतिक उत्पन्न होने वाले पदार्थों (जिनको Biological Response modifiers कहते हैं) का प्रयोग, इस चिकित्सा पद्धति और गहन व विस्तृत शोध में हो रहा है। IL-II और इन्टरफैरोन के अतिरिक्त इस शोध कार्य में Thymosin, bombesin and tumor necrosis factor TNF भी शामिल हैं।

Hyperthermia-हाइपरथेरेमिया- इसमें कैंसर की गांठ को लगभग 10 Degree Fahrenheit तक गरम किया जाता है। यह साधारणतया एक माइक्रोवेव जैसे यंत्र के द्वारा किया जाता है। यह अपने आप में ही कई प्रजाती के कैंसरों का नाश करने में सक्षम है। परन्तु इसका उद्देश्य मात्र यहीं तक सीमित नहीं है। यह पाया गया है कि, हाइपरथेरेमिया, किमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी की प्रभाव क्षमता व इनसे होने वाले लाभों को कई गुना ज्यादा बढ़ा देता है और इसके कुछ भी दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। इसमें विशेष सावधानी कैंसर की गांठ व उसके आसपास की सामान्य कोशिकाओं व उत्तरों के तापमान पर नियंत्रण रखना होता है। इस कारण से पहले इसका प्रयोग केवल तभी किया जाता था जब कैंसर की गांठ तुलनात्मक रूप में शरीर की उपरी सतह के पास ही होती थी। परन्तु अब इसमें काफी सुधार हो चुका है और इसका सफल प्रयोग कई किस्म के कैंसरों की चिकित्सा में किया जाता है। यदि तापमान थोड़ा बढ़ भी जाए तो भी, सामान्य कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं होता और ना ही मरीज को कुछ विशेष असुविधा होती है। कई अन्य कैंसरों के इलाज में भी इसका इस्तेमाल अभी प्रयोगात्मक स्तर पर है। इससे बहुत अच्छी संभावनाएँ व अपेक्षाएँ हैं।

Hormonal Manipulation-हारमोनिक प्रक्रिया में फेरबदल

कैंसर की चिकित्सा में सभी पद्धतियों में यह प्रणाली तुलनात्मक तौर पर सबसे ज्यादा सुविधाजनक है। इसके कोई विषेले कुप्रभाव भी नहीं होते व दुष्प्रभाव भी बहुत ही कम होते हैं। इस चिकित्सा प्रणाली में, हारमोनों (अतः स्त्रीवी उत्तरक द्वारा बनाएँ गये कार्बनिक पदार्थ जो जीव के उपाचन व अन्य कार्यों को नियंत्रित करते हैं) के कार्यतन्त्र में फेरबदल कर दिया जाता है, और जिसकी कैंसर की कोशिकाओं को जीवित रहने की आवश्यकता होती है, उनकी आपूर्ति बन्द कर दी जाती है और वे स्वयं ही मर जाती है। स्तन कैंसर की चिकित्सा में इसका प्रयोग लगभग नियमित तौर से किया जाता है। अगर यह आपके कैंसर की स्थिति को देखते हुए, उपयुक्त पाई जाती है, तो शायद यह आपकी मनपंसद चिकित्सा प्रणाली है। जिसका इस्तेमाल स्वतन्त्र रूप के अतिरिक्त अन्य प्रणालियों के साथ-साथ सहयोगी चिकित्सा के रूप में भी किया जा सकता है। कैंसर की कोशिकाओं का परीक्षण किया जाता है और यदि, वे estrogen स्ट्रीलिंगी हारमोन या Progesteron Positive पाये जाते हैं, तो इसका अर्थ है कि, ये जीवित रहने के लिए उन पदार्थों पर निर्भर होते हैं। प्रत्येक कैंसर कोशिका के दोनों सिरे पर द्वार होते हैं जिनसे ये पदार्थ उनमें जाते हैं और उनको जीवित रखते हैं। कुछ गोलियों के प्रभाव से कैंसर कोशिकाओं के छिद्र या द्वार बन्द हो जाते हैं। जिससे इन कैंसर कोशिकाओं को जीवित रहने व विघटन किया के लिए जीवनदायक हारमोन की आपूर्ति बन्द हो जाती है और ये स्वयं स्वयं ही जाती हैं।



Die-Laser-डाई लेजर : इसको फोटोडायनामिक थेरेपी भी कहते हैं। इसकी खोज 1970 में रोजवेल पार्क मैमोरियल इंस्टीट्यूट, बुफ़लो, न्यूयार्क में हुई। एक गैर विषैली दवा Hpd शरीर में घुसाई जाती है जिसको केवल कैंसर की कोशिकाएँ ही चूस सकती हैं। ये दवा इन कैंसर की कोशिकाओं को प्रकाश के प्रति अतिसंवेदनशील (सुग्राही Sensitize) बना देती हैं। इसके लगभग तीन दिनों के बाद कैंसर के फोड़े पर लेजर लाइट 8–10 मिनट तक डाली जाती हैं। ये दवाईयां, उन कैंसर कोशिकाओं की भीतरी ऑक्सीजन के साथ प्रतिक्रिया करके उनको इतना प्रतिक्रियाशील बनाकर उनको जला देती है और इस प्रकार कैंसर का बढ़ना बन्द हो जाता है। क्योंकि, अन्दर प्रकाश शरीर में केवल 5–10 मिलीमीटर तक ही अन्दर घुस सकता है, अतः यह चिकित्सा प्रणाली बहुत मोटे अथवा घुसे हुए कैंसर के फोड़ों के इलाज के लिए इतनी प्रभावशाली नहीं रहती। यह फेफड़ों, श्वासनली, जिगर के मध्यम स्तर के कैंसरों के लिए ज्यादा उपयुक्त व प्रभावी रहती है। Die-Laser प्रणाली का इस्तेमाल कई जगह तो बहुत ही नाटकीय रूप से बढ़ गया है। अभी भी यह प्रयोगात्मक चिकित्सा थेरेपी के रूप में ही ज्यादा जानी जाती है।

MONOCLONAL ANTIBODIES-

CYTO-DIFFERENTIATORS-एक नई श्रेणी की दवा जो अविषैली है और कैंसर की कोशिकाओं को मारने के बजाय, उनको सामान्य कोशिकाओं जैसा ही शालीन बना देती है। हाल के वर्षों में ही, शोधकर्ताओं ने इस बात की शोध की, है कि, सामान्य कोशिका भी अपनी युवावस्था में कैंसर की कोशिकाओं की तरह ही होती है। वे भी निर्धारित होकर बड़ी तेजी से फैलती हैं और पूर्णतया अभिन्न होती हैं जैसे त्वचा या रक्त कोशिकाएँ वगैरा। परन्तु यदि इन युवा कोशिकाओं का, जब विधिटित होकर ज्यादा परिपक्व अवस्था की और अग्रसर हो रही होती हैं तो यदि, इस क्रिया में कोई अवरोध disrupted आ जाएँ (शायद किसी Careinogen के द्वारा) तो ये नाबालिग कोशिकाएँ अपरिपक्वता अवस्था में ही अटक जाती हैं और उनकी बढ़त अनियंत्रित होकर बढ़ने लगती है। अंततः वे कैंसर के फोड़े में परिवर्तित हो जाती हैं।

हॉलाकि शोधकर्ता ने यह स्पष्ट कर दिया है कि, एक दवा HMBA, जानवरों के बहुत किसम की कैंसर कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं में परिवर्तित कर देती है। परन्तु यह कैसे कार्य करती है इसकी जानकारी उनको हाल में ही पता चल पाई है। HMBA का प्रत्येक अणु किसी बैटरी की तरह बहुत चार्ज रहता है जिसके विपरित सिरे पोजिटिव और निगेटिव होते हैं। जैसे ही HMBA के अणु कैंसर की कोशिकाओं के अंदर जाते हैं, दवाओं के अणुओं का विजली का चार्ज एक Bio-Chemical की श्रृंखला शुरू कर देता है जो अंतत कोशिकाओं के जीन्स को निष्क्रिय कर देता है। इससे इन कोशिकाओं को अपने जीन्स से अंतहीन रूप से फैल कर अपनी वंशावली बढ़ाने का निर्देश नहीं मिलता। ऐसा होने से यह क्रिया समाप्त हो जाती है और ये कैंसर की कोशिकाओं से सामान्य कोशिकाओं में परिवर्तित हो जाती है और अपनी निर्धारित उम्र पूरी करके मर जाती है।

कैटरिंग कैंसर न्यूयार्क, मैमोनल सोलन, के प्रेजीडेन्ट डॉ पाल मार्क्स ने, जिन्होने 10 साल पहले इस दवा की खोज में सालाना सम्मेलन में घोषणा की थी कि, उनका संस्थान बाल्टीमोर यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल और याले यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन, सयुंक्त रूप से मानव शरीर पर मूत्राशय के कैंसर (Bladder Cancer) और एक रक्त कैंसर की प्रजाति पर प्रयोग कर रहे हैं। यदि प्रारम्भिक प्रयोगशाला के परिणाम, कैंसर के मरीजों पर भी सफल रहते हैं तो ये दवाएँ कैंसर के इलाज में प्रयोग की जाने वाली दवाओं की तुलना में काफी कम विषैली और संभवतया काफी ज्यादा प्रभावशाली होंगी। ऐसा विश्वास किया जाता है कि, ये दवाएँ जब प्रचलित किमोथेरेपी की दवाओं के साथ इस्तेमाल की जाएंगी, तो सबसे ज्यादा असरदार रहेंगी।



मैं उन कैंसर मरीजों के लिए, जो उपयुक्त सहायता की खोज में लगे हैं, एक कहानी कहना चाहूंगा, यह कहानी एक चित्र के रूप में है। ऐसा मानना है कि, इस एक चित्र का वर्णन करने के लिए कम से कम 10000 शब्दों की आवश्यकता होगी। एक मित्र को अचानक ही एक बड़े प्रतिष्ठित अस्पताल से पता चला कि, उसे बड़ा ही खतरनाक किस्म का फैली हुई अवस्था का कैंसर है। यह अकल्पनीय था। सामान्य रोग विशेषज्ञ द्वारा प्राथमिक निदान के बाद सर्जन ने उसके सभी कैंसर ग्रस्त उत्तरकों के नमूने बायोस्पी जांच के लिए लेबोरेटरी में भेजे। कौशिकाओं की लैब रिपोर्टों देखकर सर्जन ने उसे बताया कि, उसके इलाज का केवल एक ही आशाजनक विकल्प बहुत ही खतरनाक ऑपरेशन था और ऑपरेशन से पहले और बाद में उसे रेडिएशन थेरेपी की आवश्यकता भी पड़ेगी। मरीज एक दूसरे विख्यात अस्पताल में दूसरे परामर्श के लिए गया। वहां उसे बताया गया कि, रेडियोथेरेपी से कोई फायदा नहीं होने वाला है। उनकी राय में उसका, पूर्व कल्पना से भी ज्यादा, बड़ा और खतरनाक ऑपरेशन किया जाएगा, जिसमें उसका पूरा चेहरा लगभग समाप्तप्राय हो जाएगा। इससे ही उसके जीवन की कुछ आशा लगती थी।

बिना किसी घबराहट के, वह पहले वाले अस्पताल में ही रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ की सलाह के लिए गया। उसने बताया कि, ऑपरेशन के विकल्प में उसकी जान को बहुत खतरा था और उसके लिए उचित विकल्प केवल रेडियोथेरेपी चिकित्सा ही था परन्तु इसमें उसको काफी नुकसान भी हो सकता था। इसके बाद वह तीसरे बड़े अस्पताल में जाता है जहाँ एक कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ, एक रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ, और एक सर्जन तीनों मिलकर उसकी अच्छी तरह से जांच करते हैं और काफी अन्य नमूनों की जांच करवाते हैं। उन तीनों ने संयुक्त रूप से राय देते हैं कि, इलाज के लिए बहुत ही हल्की मात्रा में ही रेडियोथेरेपी की आवश्यकता है और वह भी केवल पांच सप्ताह तक। यह पहले सुझाई गई रेडिएशन की मात्रा से काफी कम थी और इसमें बिल्कुल भी खतरे का अंदेशा नहीं था जो मुझे, पहले बताकर डराया गया था। रेडियोथेरेपी चिकित्सा की अवधि पूरी होने के बाद मेरा, सिर से नीचे की ओर ऑपरेशन किया जाएगा जिसमें चेहरे पर मामूली सा निशान दिखाई देगा। सिर व गर्दन के सर्जनों ने इतना जरूर कहा कि ऑपरेशन के दौरान किसी भी आपातकालीन परिस्थिति से निपटने के लिए, उनको एक Neurosurgeon (न्यूरोसर्जन) तंत्रिका शल्य चिकित्सक की उपस्थिति चाहिए।

मैं इनमें से किसी को भी पहले से नहीं जानता था। यह सब मुझे, मरीज व उसकी पत्नी ने बताया, हो सकता है कि, जो उसे बताया गया है, वैसा कुछ भी ना हो इससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। पर निश्चित तौर से जो वह समझा वह तो यही था। निश्चित तौर पर उसने तीसरे अस्पताल को ही अपने इलाज के लिए चुना। उसने उन्हीं विशेषज्ञ चिकित्सकों का चुनाव किया जो यह नहीं मानते थे कि, वे अन्य क्षेत्रों की चिकित्सा के बारे में उस क्षेत्र के विशेषज्ञों से भी ज्यादा विशेषज्ञता प्राप्त हैं। उसने उन डाक्टरों को अपने इलाज के लिए चुना जो दूसरे विशेषज्ञों के सुझावों को भी खुले दिलो-दिमाग से स्वीकार करने को तैयार थे और अपने क्षेत्र से अलग दूसरे क्षेत्रों के विशेषज्ञों की सहायता व परामर्श भी लेना चाहते थे। इन सबसे उसकी उम्मीदों को बहुत बल मिलता है जो उसकी मानसिकता को सकारात्मक बनाने व उसमें कैंसर से लड़ने पर जीतने व जीने की जबरदस्त इच्छाशक्ति जगाने में बहुत सहायक सिद्ध होती है। उसकी इतनी छानबीन व खोज का यह फायदा हुआ कि, विभिन्न विशेषज्ञों के एक टीम के रूप में संयुक्त प्रयास से उसके कैंसर का फोड़ा केवल रेडियोथेरेपी द्वारा ही इस हद तक सिकुड़ गया कि, उसको काफी सुरक्षित ऑपरेशन द्वारा निकाल दिया गया और उसके चेहरे पर किसी प्रकार का भद्दा निशान नहीं आया।

यदि आप किसी पत्रिका या समाचार पत्र के विज्ञापन में कैंसर के इलाज सम्बंधित कोई बहुत ही जबरदस्त चौकाने वाली व अद्भुत खबर को पढ़ते या सुनते हैं तो, उस पर आंख मूंद कर विश्वास करके अपने मन में झूठी आशाओं व शंकाओं को ना आने दें। उनकी किसी प्रतिष्ठित व



विश्वसनीय कैंसर शोध केन्द्र या चिकित्सा केन्द्र से अच्छी तरह व बारीकी से जानकारी अवश्य ले लें। उसके बाद ही अपना अगला निर्णय ले।

निम्नलिखित पंक्तियां डॉ० ऐलन नोर्स द्वारा एक लेख "Good House Keeping" से ली गई है। इसमें बताया गया है कि, कैंसर के नीम हकीमो, अर्द्धजानकार तथाकथित कैंसर विशेषज्ञों से बचने के लिए आप क्या करें।

मेरे विचार में सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि, आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा इस क्षेत्र में कौन-कौन से नये क्षेत्रों पर प्रयोग व अनुसंधान हो रहे हैं और उनके ताजा से ताजा परिणाम क्या-क्या हैं। आपको उनकी प्रगति की दर धीमी भी अवश्य लगती होगी। शोधकर्ता एक असीम जटिल पहेली का हल ढूँढने की कोशिश में लगे हैं और प्रगति की रफतार धीमी इसलिए है कि, समस्या या पहेली वास्तव में ही इतनी, जटील और पेचीदा है। यह पूरी तरह से समझने के लिए कैसे और क्यों एक सामान्य कोशिका गलत रास्ते पर चल पड़ती है और इस प्रक्रिया को कैसे रोका जाए, हमको जीवन से जुड़ी कई प्रक्रियाओं को गहनता से समझना पड़ेगा। परन्तु अत्यंत धीमे-धीमे ही सही, पर इसके उत्तर अवश्य ही मिल रहे हैं।

दूसरे, हमें दिमाग में एक बात याद रखनी चाहिए कि हॉलाकि कैंसर के इलाज की कोई जादू की छड़ी नहीं मिल सकती पर यह भी सत्य है कि, दिन प्रतिदिन ठीक होने वाले कैंसरों की संख्या लगातार बढ़ रही है। और इसके सफल इलाज की ज्ञात चिकित्सा प्रणालियों की सूची भी लगातार लम्बी होती जा रही है।

तीसरे, यह जानते हुए कि, हम कैंसर चिकित्सा संबंधित खोजों व अनुसंधान में लगे वैज्ञानिकों की अपने उद्देश्य के प्रति समर्पण व वफादारी के साथ कैसा व्यवहार सम्मान करते हैं। हमको हर उस व्यक्ति पर संदेह करना चाहिए जो यह दावा करता है कि, शोधकर्ता जानबूझ कर किसी भी प्रमाणिक चिकित्सा प्रणाली को आम जनता से छिपा रहे हैं।

परन्तु इन सबसे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है कि, हम अपने स्वयं का सीधा सादा साफ सुधरा फैसला करें। जब भी आप किसी नई चिकित्सा प्रणाली के बारे में देखते-सुनते व पढ़ते हैं जो बड़ी सरल व सहज, आसान जिसे आप स्वयं ही अपने आप निपट सकते हैं। इसको समझते व जानने की कोशिश अवश्य करें कि वास्तव में ये क्या है। यदि यह इतनी अच्छी लगती है जिसको मानने व विश्वास करने में भी कठिनाई हो, तो यह लगभग निश्चित समझे की यह सत्य नहीं है।



मनोदशा दर्शक पहेली

रुक जाइए। आगे पढ़ने से पहले कृप्या इस पहेली में बूझे गये प्रश्नों का उत्तर दीजिए। इस पुस्तक में लिखे किसी भी अन्य बात की तरह ही, यह भी केवल आपके अच्छे के लिए और आपकी अपने कैंसर से जंग में सहायता करने के लिए ही है। किन्तु यदि इस पहेली में बूझे गये प्रश्नों का उत्तर देने से पहले यदि आप इसके उत्तर भी, आगे पढ़ लेगे तो, यह पहेली पूर्णतया अर्थहीन होकर रह जाएगी।

इस टैस्ट की सत्यता किसी वैज्ञानिक सिद्धान्तों द्वारा प्रमाणित नहीं है। कई कैंसर के मरीजों व विशेषज्ञों से विस्तृत विचार—विमर्श व परिचर्चा पर आधारित यह मेरी निजी राय ही है। इन प्रश्नों को कन्सास शहर में मैमोरियल स्लैन कैंटरिंग और नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के तीन विशेषज्ञ टीम,—विशेषज्ञ चिकित्सक, मनौवैज्ञानिक चिकित्सकों और मनश्चिकित्सकों अध्ययन किया गया है। इसका उद्देश्य आपको अपने कैंसर से जंग के लिए, आपको स्वंय की मानसिकता से अवगत कराना है, ताकि आप अपनी इस जंग में कैंसर को सफलतापूर्वक हरा सकें।

इन प्रश्नों का उत्तर देते समय याद रखें कि, यह सब आप केवल अपने लिए ही कर रहे हैं। शायद किसी और को आपके उत्तरों को देखने की कभी इच्छा और आवश्यकता ही ना हो। आपका उत्तर क्या होना चाहिए, इस सोच पर नहीं परन्तु, ईमानदारी से आप क्या—क्या सोचते हैं, के अनुसार ही होना चाहिए। प्रश्नों में छुपे हुए अर्थों को ढूढ़ने का प्रयास ना करें। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर शीघ्रता से दें, जैसे आम बातचीत के दौरान करते हैं।

कैंसर की किस्म:

कैंसर की स्थिति:

प्रथम निदान की तारीख:

चिकित्सा पद्धति	चिकित्सा शुरू कर दी है हॉ / नहीं	चिकित्सा की राय दी गई है। हॉ / नहीं
सर्जरी		
किमौथैरेपी		
ऐडियोथैरेपी		
इम्यूनाइजेशन		
हाइपरथैरमिया		
हारमोन		
फिजियोथैरेपी		



1. मुझे ऐसा लगता है कि, मेरे साथ जितना होना चाहिए था उससे कुछ ज्यादा ही बुरा हुआ है।

सत्य अनिश्चित गलत

2. मैं अपनी जिंदगी से खुश हूं और चाहूँगा कि, जैसी अब तक चल रही है आगे भी वैसे ही चलती रहे।

सत्य अनिश्चित गलत

3. मुझे विश्वास है कि, कैसर मुझसे मेरा सर्वश्रेष्ठ ले लेगा।

सत्य अनिश्चित गलत

4. मेरी नर्स मुझे जो भी करने के लिए कहेगी, बिना कोई प्रश्न किए करूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

5. मेरा मेरे डॉक्टरों में पूरा विश्वास है।

सत्य अनिश्चित गलत

6. मुझे विश्वास है कि जो चिकित्सा मुझे दी जा रही है वह मुझे सफलतापूर्वक ठीक कर देगी।

सत्य अनिश्चित गलत

7. जो एक्स-रे मेरा कल हुआ था, आज फिर वही एक्स-रे दुबारा कराने को कहा जाए तो, मैं बिना कोई भी सवाल किए करा लूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

8. मैं अपनी बिमारी के बारे में अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा नहीं करना चाहूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

9. मैं अपनी मित्रों से भी अपनी बिमारी के बारे में चर्चा नहीं करना चाहूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

10. यदि मुझे अपने व्यापारिक कारणों से, या निजी कारणों, से कोई यात्रा करनी है या कोई अन्य महत्वपूर्ण काम करना है तो, मैं अपने डॉक्टर से मिलना या चिकित्सा उस दिन के लिए टाल दूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

11. कुछ ऐसे भी इलाज या दवाए़ हैं जिन्हे कराने या लेने से मैं डॉक्टर के कहने के बावजूद भी मना कर दूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

12. मेरा विश्वास है कि, बिना डॉक्टर की मदद के भी मैं अपने कैसर को हरा सकता हूं।

सत्य अनिश्चित गलत

13. डाक्टर की सलाह के बावजूद भी, यदि कोई चिकित्सा मुझे पंसद नहीं है तो, शायद मैं दूसरी चिकित्सा प्रणाली का चुनाव कर लूँगा।

सत्य अनिश्चित गलत

14. मैं अपनी चिकित्सा के बारे में कम से कम जानना चाहूँगा।
 सत्य अनिश्चित गलत
15. मैं अपने डॉक्टर से कोई प्रश्न नहीं पूछूँगा और ना ही किसी भी प्रकार से उनकी भावनाओं को ठेस पहुचाऊँगा।
 सत्य अनिश्चित गलत
16. मैं इतनी घबराहट महसूस करता हूँ कि, ज्यादातर वक्त यदि सोचता रहता हूँ कि, शायद में, ठीक नहीं हो पाऊँगा।
 सत्य अनिश्चित गलत
17. मैं आमतौर पर इतना हताश महसूस करता हूँ कि, ज्यादातर समय मुझे अपना भविष्य अंधकारमय लगता है।
 सत्य अनिश्चित गलत
18. मेरे साथ अतीत में कुछ ऐसी संवेदनशील घटनाएँ घटी हैं जो, अब भी मुझे दुबारा परेशान कर रही हैं।
 सत्य अनिश्चित गलत



आपके प्रश्न—उत्तर समाप्त हो गये हैं। अब एक कागज—पैन लेकर अपने उत्तरों के प्राप्त अंक लिखिए।

यदि कैसर का उत्तर नहीं या खाली है तो — 10 अंक

यदि कैसर की स्थिति का उत्तर खाली है तो — 5 अंक

यदि कैसर पता चलने के बाद 60 दिनों तक चिकित्सा आरम्भ नहीं की — 10 अंक

यदि कैसर पता चलने के बाद 30 दिनों तक चिकित्सा आरम्भ नहीं की — 5 अंक

यदि अभी भी आपका बढ़ा हुआ कैसर है और चिकित्सा भी नहीं ले रहे— 10 अंक

क्रमांक	सत्य	अनिश्चित	गलत
1	5	2	0
2	0	2	10
3	15	2	0
4	5	2	0
5	0	2	5
6	0	2	5
7	5	2	0
8	5	2	0
9	5	2	0
10	5	2	0
11	10	2	0
12	15	2	0
13	5	2	0
14	5	2	0
15	10	2	0
16	5	2	0
17	5	2	0
18	5	2	0

5 या उससे ज्यादा “अनिश्चित” होने पर 5 अंक जोड़ दें।

यदि सभी अंकों का जोड़ 25 अंक या उससे कम है तो आप मानसिक रूप से कैसर से जंग के लिए पूर्णतया तैयार हैं। परन्तु यदि यह जोड़ 25 से ज्यादा है तो आपको बाह्य सहायता की आवश्यकता है। इस दिशा में आपका पहला कदम होगा, सही सलाह या परामर्श अपने डॉक्टरों, शुभचिंतकों, परिवार व सभी मित्रों को कहिए कि, आपको किसी अच्छे व योग्य मनोवैज्ञानिक, मनश्चिकित्सक या किसी अन्य ऐसे अनुभवी व्यक्ति के बारे में बताएं जिसको कैसर मरीजों के परामर्शदाता होने का अच्छा खासा अनुभव व योग्यता हो। उससे परामर्श करें। सुनिश्चित करें कि, आपका उसके साथ अच्छा तालमेल बैठ जाए और आपको उस पर पूरा भरोसा है। वे जो—जो सुझाव दे अथवा, करने को कहें वह सब ईमानदारी से करें। इससे, आपको स्वयं को मानसिक व शारीरिक तौर पर, अपने डॉक्टरों से जोड़कर उन्हे, आपके इलाज में सहयोग देने में सहायता मिलेगी।

यदि आपके अंक खराब या बहुत खराब (ज्यादा) हैं तो कदापि यह ना सोचिए कि, ये आप पर लागू नहीं होते और ना ही ये कि, क्योंकि अब आपको सही उत्तर मालूम हो गए हैं तो आप



स्वयं ही अपनी मानसिक सोच को बदलने में सफल हो जाएँगे। ये प्रश्न तो मात्र कुछ उदाहरण हैं जो आपकी हाल की मनोदशा की ओर संकेत देते हैं। ऐसे ही 100 से भी ज्यादा प्रश्न किरण या बनाए जा सकते हैं, और उनका इस्तेमाल आपकी सही मनोदशा का अंदाजा लेने के लिए किया जा सकता है।

आईए, अब हम एक-एक प्रश्न पर चर्चा करें, और देखें कि इनके पीछे कौन-कौन से तर्क है। आप यह भी सोच सकते हैं कि, इससे कैंसर विशेषज्ञों को कुछ ऐसी जानकारी मिल जाए, जिससे वे आपके कैंसर का इलाज ज्यादा बेहतर ढंग से कर पाएंगे। परन्तु आप इस पर विशेष ध्यान ना देते हुए, केवल यही सोच कर इनका उत्तर दें कि, शायद इससे आपको कुछ ऐसे विचार या सुझाव मिल जाएं जिनके बारे में आपका ध्यान नहीं गया पर, वे आपके इलाज में बहुत मददगार सिद्ध हो सकते हैं।

“कैंसर की किस्म और उसकी सही स्थिति” यदि आपने इनको खाली छोड़ दिया है या यह उत्तर दिया कि, “आपको मालूम नहीं” इससे ऐसा प्रतीत होता है कि, या तो आप अपने कैंसर को गम्भीरता से नहीं ले रहे हैं या इसके बारे में जानबूझ कर अपने आप को अनजान बनाए रखना चाहते हैं। ये दोनों ही परिस्थितियां आपके लिए अच्छी नहीं हैं। कई लोगों से बातचीत के दौरान मुझे पता चला कि उनको फैफड़े का या Colon बृहदांत्र या Pancares अग्नाशय का कैंसर है। उनके चिकित्सक ने उनको कहा कि, उनको कैंसर है और उन्होंने इससे ज्यादा कुछ जानने या समझने की इच्छा ही नहीं दिखाई। यह उनकी नकारात्मक मनोदशा को दर्शाता है। इसका अर्थ यहीं है कि, जैसे रेत में मुंह छुपाके या आंखे बंद करके अपने आपको भ्रमित करना कि समस्या ही खत्म हो गई। कैंसर की सही प्रजाति या स्थिति के बारे में पूरी जानकारी होना भी आवश्यक है क्योंकि, आपको अपने रोग के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकार होना चाहिए। जिससे आप अपने डॉक्टर को अपनी चिकित्सा के दौरान शारीरिक व मानसिक रूप से पूर्ण सहयोग दे सकें। क्योंकि, कैंसर की किस्म व सही स्थिति थोड़ा ज्यादा तकनीकी है अतः इसको पांच अंक ही दिए गए हैं।

कभी-कभी कैंसर ग्रसित अंग में कैंसर का मूल केन्द्र स्थान का सही पता नहीं चल पाता है। यदि कैंसर प्रभावित पूरे अंग की, और उन सभी संभावित अंगों की, जहां से भी इसकी शुरूआत होने की सम्भावना हो सकती है, की गहनता से जांच करने के बाद भी मूल केन्द्र का पता नहीं चल पाए, और ना ही अन्य केन्द्रों के विशेषज्ञ भी दूसरे परामर्श के दौरान इस विषय पर कुछ निश्चितता से राय ना दे पाए, तो हमें कैंसर के नमूने, अपने, डॉक्टर के द्वारा, किसी अन्य कैंसर अनुसंधान केन्द्र या लेबोरेट्री में भिजवानी, चाहिए। मैं इस पर विशेष जोर इसलिए दे रहा हूँ कि, कई कैंसरों के बारे में पूर्वानुमान, शरीर में स्थित कुछ विशेष केन्द्रों से पैदा हुए कैंसरों के मुकाबले, ज्यादा निश्चित व सटीक सिद्ध होते हैं। वैसे भी, जब तक शरीर के उस मूल स्थान का सही पता न लगें, जहाँ से कैंसर का जन्म हुआ था, सही व सटीक इलाज द्वारा उसका इलाज पूरी आक्रमता व दक्षता से नहीं किया जा सकता।

यदि कैंसर का निदान होने के 30 दिन बाद तक भी आपकी चिकित्सा आरम्भ नहीं हुई है तो, इसका एक ही अर्थ होता है कि, आप कैंसर के अत्यंत खतरनाक स्वभाव को देखा अनदेखा करने की कोशिश कर रहे हैं, और साथ ही इस तथ्य को भी कि, आपके कैंसर का जितना सफल इलाज केवल आज सम्भव है उतना आगे कभी नहीं होगा। याद रखें कि, ज्यादातर कैंसर, प्रथम निदान के समय पूर्णरूप से सफल इलाज के लायक होते हैं, परन्तु, यदि उसका तुरन्त इलाज आरम्भ नहीं किया गया तो भविष्य में, शायद कल ही, या अगले महिने या कुछ दिन या ज्यादा से ज्यादा एक साल के बाद वे निश्चित ही लाइलाज की स्थिति में आ जाएंगे। यदि आपने इसको 60 दिन तक भी नजरअंदाज करके अपना इलाज नहीं कराया तो यह निश्चित तौर पर ही आपके लिए एक खतरनाक स्थिति है।



यदि आपको कैंसर का फोड़ा है और आप अभी कोई चिकित्सा नहीं ले रहे हैं और अभी तक आपने इस विषय पर कोई निर्णायक अंतिम फैसला नहीं लिया है या अभी भी आपके अन्य विकल्पों में से सही की चयन प्रक्रिया समाप्त नहीं हुई है, तो निश्चित तौर पर ही जानबूझ कर इसको अत्यन्त खतरनाक स्थिति में जाने का इंतजार कर रहे हैं। दूसरे शब्दों में आप केवल मृत्यु का इंतजार कर रहे हैं। कैलिफोर्निया के एक कैंसर विशेषज्ञ ने मुझे बताया था कि, कैंसर चिकित्सा के उपलब्ध विकल्पों कि सूची कभी समाप्त ही नहीं हो सकती क्योंकि, हर दिन उस सूची में कोई ना कोई नया विकल्प जुड़ जाता है। अपने चिकित्सीय पेशे के दौरान अनुभवों में, उसने कभी भी ऐसा नहीं पाया कि, कैंसर के मरीज अपने पूरे जीवन काल में भी सभी सम्भावित उपलब्ध विकल्पों में से किसी एक का पूर्णतया सही, व सब प्रकार से संतोषजनक विकल्प का चयन कर पाएं हो।

प्रश्न नं० १ व २ में, दो विभिन्न तरीकों से आपके अवचेतन मस्तिष्क में अन्दर छिपी भावनाओं में, जीवित रहने की इच्छा शक्ति को मापने का प्रयास है। यदि आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि, आपके साथ जो होना चाहिए उससे कहीं ज्यादा ही बुरा हो रहा है या आप इस तरह की जिदंगी नहीं जीना चाहेंगे, इसका सीधा-साधा अर्थ यह है कि, आपको अपने कैंसर की जंग जीतने के लिए जितनी दृढ़ इच्छा शक्ति चाहिए वह आपमें इस वक्त तक नहीं है और शायद इस जंग में आप अपनी पूरी ताकत से लड़ने के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं हैं।

प्रश्न नं० ३ इस पूरी पहली में पूछे गए दो महत्वपूर्ण प्रश्नों में से एक है। यह बहुत कैंसर विशेषज्ञों द्वारा स्थापित व प्रमाणित उस सिद्धान्त पर आधारित है कि, उन व्यक्तियों को अपनी बिमारी से ठीक करने का कोई रास्ता नहीं है, जिन्होंने अपने मन में पहले से ही यह धारणा बना रखी है कि, वे तो अपने कैंसर से मरने ही वाले हैं। यदि कोई व्यक्ति यही सोचता रहता है कि वह तो मरेगा ही तो, निश्चित तौर पर वह सही ही सिद्ध होता है। इसका अर्थ यह भी नहीं निकाला जा सकता कि, जो यह सोचते हैं कि, वे अपने कैंसर से नहीं मरने वाले, वे सब तो वह बच ही जाएंगे। परन्तु, निश्चित तौर पर उनके ठीक होकर बचने की संभावनाएं पहले वालों से कहीं ज्यादा होती हैं। मेरी निजी राय में यदि आपने इस प्रश्न का उत्तर “सत्य” में दिया है तो, आप किसी भी अन्य परीक्षण या चिकित्सा से पहले, आप किसी योग्य व अनुभवी कैंसर परामर्शदाता से काउन्सलिंग लें क्योंकि, अनजाने में ही अपने मस्तिष्क की अवचेतन अवस्था में, आपने मानसिक रूप से, अपनी कैंसर के विरुद्ध जंग शुरू करने से पहले ही हथियार डाल कर आत्मसर्मपण कर दिया है। ऐसी अवस्था में शायद कोई दैविक चमत्कार ही आपको बचा सकता है।

प्रश्न नं० ४ द्वारा हमारा उद्देश्य किसी नर्स अथवा परिचायक को अपमानित या कुंठित करने का नहीं है। यह केवल इस और संकेत करता है कि, आप अपने आपको और शिक्षित करके जानकार बनने का प्रयास ना करके अपने शारीरिक व मानसिक रूप से अपने कैंसर चिकित्सा में सहयोग नहीं दे रहे हैं।

प्रश्न नं० ५ व ६ का जवाब “नहीं” है, तो इसका अर्थ यह होगा कि, ना तो आपको अपनी की जाने वाली चिकित्सा और ना ही, अपने चिकित्सक पर विश्वास है और ना ही आप किसी अन्य डाक्टर, जिसकी योग्यता और अनुभव पर आपको विश्वास हो, को ढूढ़ने का प्रयास कर रहे हैं। आप बड़े आरामदायक व आलस्य भरी जीवन शैली में विश्वास करते हैं। यह कैंसर जैसी खतरनाक बिमारी के सामने आत्मसर्मपण करे मृत्यु का इतंजार करने जैसा है।

प्रश्न नं० ७ में, घुमा फिराकर, यह जानने का प्रयास किया गया है कि, क्या आपको अपने आप पर विश्वास है कि, अपनी चिकित्सा में आप और केवल आप स्वयं ही, अंतिम निर्णय लेने के अधिकारी हैं। यह निर्णय आपको रक्त की जांच सम्बंधित हो या कुछ अन्य से सम्बंधित। आखिरकार यह आपका शरीर है और इस पर केवल आपका ही अधिकार है। आप ही इसके



लिए जिम्मेवार भी है। यह जरूरी नहीं है और जो शायद आमतौर से होता भी नहीं भी नहीं है कि, एक ही जांच दो दिन में टूसरी बार हो परन्तु, यदि आपके विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा इसकी आवश्यकता महसूस की गई है तो, आपको यह अवश्य जानने की उत्सुकता होनी चाहिए कि, इसकी आवश्यकता पड़ी क्यों? यह आपका हक है और यदि आपको लगता है कि, यह अनावश्यक है तो ऐसा ना होने दें।

प्रश्न 8 व 9, ना केवल आपके सफल इलाज से सम्बंधित होने के कारण, बल्कि इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि, कहीं आपका रोग चिकित्सा के बाद दुबारा ना उभर जाए। अपने इलाज के दौरान, इलाज के बाद भी अपने कैंसर के बारे में, उससे सम्बंधित अपनी भावनाओं के बारे में, अपने अनुभवों के बारे में इत्यादि यदि, आप बार-बार चर्चा करते हैं, तो आपकी अंदर की भावनाओं या कुंठाओं का गुबार निकल जाता है और आप अपने मानसिक तनाव से बहुत राहत महसूस करते हैं। आपको अपने अंदर की छिपी भावनाओं का आवश्यकता पड़ने पर ईमानदारी से खुलकर चर्चा करें। अगर आपकी ऐसा ना करने की आदत है तो संभवता आपके परिजन व मित्र धीरे-धीरे आपसे दूर होते जाएंगे और आप अकेले पड़ते जाएंगे। इस प्रकार आप अपने कैंसर की जंग में अपने बहुत ही महत्वपूर्ण सहायक तंत्र को नुकसान पहुंचाएंगे। मैं यह मानता हूँ कि, यह आदत ज्यादातर मरीजों में होती है जिसको अन्य आदतों के मुकाबले सबसे ज्यादा आसानी से सुधारा भी जा सकता है। मरीज की इस आदत के पीछे उसकी केवल एक ही पूर्व धारणाओं पर आधारित एक भ्रमित मान्यता होती है कि, आप उन लोगों को अपनी परेशानी व तकलीफ बता कर और ज्यादा परेशान नहीं करना चाहते क्योंकि, आप समझते हैं कि वे आपके प्रिय हैं, बहुत निकट हैं, और आपके इलाज या मदद करने में पहले से ही काफी परेशान हो रहे हैं। लेकिन वास्तिविकता इससे सर्वथा अलग ही होती है। वास्तव में वे आपकी भावनाओं व सुख-दुख में तन-मन से भागीदार बनना चाहते हैं, आपके साथ बांटना चाहते हैं। इस प्रकार, वे आपके प्रति अपने प्यार, सम्मान, श्रृङ्खला व निष्ठा को प्रकट करना चाहते हैं। ऐसा करने में उनको खुशी व आत्म संतोष मिलेगा जा कि वे परेशानी महसूस करेंगे। हमसे से प्रत्येक व्यक्ति को प्यार-दुलार व पोषण की आवश्यकता होती है। आत्मीयता, प्रेम सम्बंध, घनिष्ठता व प्यार आपके सफल इलाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

प्रश्न नं० 10, 11 और 13 आपकी प्राथमिकताएँ व उनका आपकी दृष्टि में क्रम जानने का एक अप्रत्यक्ष प्रयास है। यदि आप जल्द से जल्द ठीक होने के उत्सुक हैं पर, इलाज व प्रयोग की जाने वाली दवाएँ और प्रक्रिया अपनी सुविधानुसार ही चाहते हैं तो, निश्चित तौर पर आप अपने इलाज के लिए आवश्यक, अपना सर्वोत्तम प्रयास नहीं कर रहे हैं। ये प्रश्न कई और तरीकों से भी पूछा जा सकता था जैसे-यदि आप ध्रुम्रपान कर रहे हैं तो आपने छोड़ दिया? प्रश्न नं० 10 की गम्भीरता की वैद्वता को सही सिद्ध करते हुए एक कैंसर विशेषज्ञ ने कहा है कि - चिकित्सा, समयबद्धता और यह तथ्य की कि, हर चिकित्सा या दवा उसके निश्चित समय व क्रम के अनुसार की जाए, यह सब इतना ही आवश्यक व प्रभावशाली है जितनी कि, दी जाने वाली दवाएँ या अन्य चिकित्सा। प्रश्न नं० 11 और भी ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि, आप उस व्यक्ति विशेष के खास निर्देशों के विरुद्ध जा रहे हैं जिसका चयन आपने स्वयं ही अपने सफल इलाज के लिए किया है। आप यह भी जानते हैं कि, वह जो कुछ भी निर्देश या सलाह दे रहा है वह केवल आपके जीवन के लिए ही है। मैंने कई मरीजों को यह कहते हुए सुना है कि, वे अपने ठीक होने के इलाज में बाकी सब कुछ करने को तैयार हैं, केवल किमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी या सर्जरी को छोड़कर इत्यादि-इत्यादि। वे जो कहते हैं इसका केवल एक ही अर्थ निकलता है कि, उन्होंने अपने मस्तिष्क के दरवाजे कुछ हद तक बंद कर रखे हैं। वे ठीक तो अवश्य होना चाहते हैं पर ऐसा कुछ नहीं करना चाहते जो तकलीफ जनक या असुविधाजनक हो या जिससे वे डरते हैं। वे भी निश्चित रूप से स्वस्थ होने के लिए अपना सर्वोत्तम प्रयास नहीं कर रहे हैं।



प्रश्न नं० 14 सतही तौर पर बिल्कुल स्पष्ट है ऐसा विश्वास किया जाता है कि प्रत्येक चिकित्सा प्रणाली को समझना, यह जानना कि, वास्तव में आप पर क्या कितना और कैसे प्रभाव डालती है, आपकी चिकित्सा प्रक्रिया में बहुत महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। इन सब जानकारियों से आपकी चिकित्सा व उनसे होने वाले लाभ और भी ज्यादा प्रभावशाली बन जाते हैं। अतः अपने मस्तिष्क व सोच को इस तरह से होने वाले फायदों से दूर रखकर आप अपनी ठीक होने की इच्छा शक्ति को दबाकर उसे नियंत्रण में रखने का प्रयास करते हैं।

प्रश्न नं० 15 काफी हद तक प्रश्न नं० 7 की ही तरह है पर उससे कही ज्यादा स्पष्ट, सटीक और अप्रत्यक्ष तरह का है। यह आपकी जिंदगी है। इससे ज्यादा महत्वपूर्ण आपके लिए कोई भी नहीं है। डॉक्टर कोई भगवान नहीं होता। यदि आपके मन में कही भी कोई शंका या कुंठा है तो आपको बिना झिझक पूछना ही चाहिए और यदि ऐसा लगता है कि, कुछ गलत हो रहा है तो अपने विचार स्पष्ट रूप से व्यक्त करे। आपके डॉक्टर भी आपसे इस तरह के प्रश्नों की अपेक्षा रखते हैं। जब कोई मरीज मुझसे यह कहता है कि वे भले ही मर जाए पर अपने डॉक्टरों की भावनाओं को ठेस नहीं पहुंचाना चाहेगे तो, मैं उनसे यही कहना चाहूंगा कि, वो निश्चित तौर पर वास्तव में मर ही जाएगे।

प्रश्न नं० 17 व 18 बिल्कुल सीधे व स्पष्ट हैं। यह आपकी मानसिक व भावनात्मक मनोदशा के स्वास्थ्य के स्तर को दर्शाते हैं। अक्सर इस तरह के प्रश्न आपके चिकित्सक नहीं पूछ पाते हैं, शायद इसका कारण यह रहता होगा कि, वे अपने पूर्व निर्धारित कार्यक्रमों से, काफी जल्दी में रहते हैं। यदि घबराहट, हताशा या भावनात्मक समस्याएँ आपके मन में बनी रहती हैं, तो वे ना केवल आपके शरीर की रोग प्रतिरक्षण क्षमता, जो आपकी कैंसर से जंग में बहुत मददगार होती है, को क्षीण करती है, बल्कि, आपको दवाओं व चिकित्सा से होने वाले लाभदायक प्रभावों को भी कम करती है। इस प्रकार के कमजोर विचार आपके मस्तिष्क में बने रहकर, यदि उसको इन्हीं सोचों, मैं व्यस्त रखते हैं तो, आप अपनी पूरी ताकत व दृढ़ता से, अपनी सारी सकारात्मक उर्जा को कैंसर के विरुद्ध ही लगाने में और स्वय को स्वस्थ्य करने की प्रक्रिया में कमजोर पड़ जाएंगे।

पांच या उससे ज्यादा प्रश्नों के उत्तर अनिश्चित/पता नहीं होने पर कुल अंक में पांच अंक जोड़ना इस धारणा पर आधारित है कि दृढ़ निश्चयी, पवके इरादों वाले व सशक्त मनोदशा वाले व्यक्तियों को अपने कैंसर के जंग में उसे हराने में ज्यादा आसानी होती है। इसके विपरित गोल-मोल, घुमा फिराकर जबाब देने वाले, मीठा बोलने वाले, व दूसरों के प्रति अति संवेदनशील स्वभाव वाले व्यक्तियों के लिए, कैंसर जैसे खतरनाक शत्रु को हराने के कम अवसर होते हैं। पांच या ज्यादा अनिश्चित/पता नहीं वाले व्यक्ति आमतौर से दूसरे प्रकार की व्यक्तियों की श्रेणी में आते हैं।

इनमें से कोई भी प्रश्न निर्विवाद नहीं है। प्रत्येक प्रश्न पर कुछ ना कुछ अपवाद या विवाद हो सकते हैं। किसी भी विषय से जुड़ी आपकी भावनाओं को पूर्ण रूप से बदला नहीं जा सकता। इस पहली में पूछे गए प्रश्नों का उद्देश्य यह कर्तव्य भी नहीं है कि, आप किसी भी प्रश्न पर अपनी धारणा बदलें। यह तो केवल आपकी अंदरूनी अर्धचेतन मनोदशा व मानसिकता में झांकने का एक प्रयास मात्र है क्योंकि, यह सीधे तौर से आपके कैंसर की जंग में आपकी सफलता व असफलता से जुड़ा है। यदि इसके परिणाम अच्छे हैं तो बहुत ही अच्छी बात है और यदि नहीं, तो भी हताश होने की आवश्यकता नहीं है, कुछ प्रयास करने से इनको काफी हद तक इसको सुधारा भी जा सकता है। यदि आपके अंक 25 से ज्यादा हैं तो, अवश्य ही आपको कुछ ना कुछ इस दिशा में करना चाहिए। 25 का अंक कोई जादुई आंकड़ा नहीं है ना किसी वैज्ञानिक खोज पर आधारित है यह केवल एक संकेत मात्र है। उपयुक्त, योग्य व अनुभवी कैंसर रोग परामर्शदाता-काउन्सलर इस आंकड़े को अवश्य ही काफी हद तक सुधार सकते हैं।



एक समय पर एक ही दिन

प्रत्येक सप्ताह में कम से कम दो ही दिन ऐसे होते हैं जिसके बारे में आपको बिल्कुल भी चिंता नहीं करनी चाहिए। उन दो दिनों को किसी भी प्रकार के डर व आंशका से मुक्त रखें।

इनमें से एक है—बीता हुआ कल। जिसमें शायद आपने कुछ, कई बहुत बड़ी भंयकर काफी सारी चिन्ताएँ— दर्द व परेशानीयों रही होगी। वह कल अब बीत चुका है और आप उसका कुछ कर भी नहीं सकते। ना ही जो हो गया उसे बदल सकते हैं। वह पूर्णतया आपके नियंत्रण से बाहर है। संसार का सारा धन देकर भी, अगर आप उस कल को वापिस लाना चाहें, तो भी नहीं ला सकते। हम कल किए हुए किसी भी काम को पलट नहीं सकते, ना ही, एक भी मुँह से निकाले हुए शब्द को।

दूसरा दिन, जिसके बारे में हमें बिल्कुल भी सोचना या फिर नहीं होना चाहिए वह है—आने वाला कल। जिसमें शायद कुछ सम्भावित परेशानीयों का बोझ हो या कुछ बहुत अच्छे परिणामों की खुशी या बुरे परिणामों का डर। यह कल भी फिलहाल अभी तो, आपके नियंत्रण से दूर है। कल का सूरज चाहे बादलों से ढ़का हो या खुले आकाश में चमके, पर यह निश्चित है कि, उगेगा अवश्य। पर जब तक सूर्य नहीं उगता, तब तक तो हमारा उस आने वाले कल पर कुछ भी दाव पर नहीं लगा है। क्योंकि अभी तो सूर्य उगा ही नहीं है।

अब हमारे पास एक ही दिन बचता है, और वह है—आज। कोई भी व्यक्ति केवल अपने आज की जंग लड़ सकता है, किन्तु जब भी मैं और आप अपने बीते हुए कल और आने वाले कल, (दोनों ही शायद दर्द व वेदना भरे झणों के अहसास की अंतिम सीमा हो सकते हैं), के बोझ के बारे में सोचते हैं तो— हम टूट जाते हैं।

आदमी को मानसिक रूप से परेशान कर पागल कर देने वाला कभी भी आज का अनुभव नहीं होता। वह या तो बीते हुए कल की कड़वी या वेदना पूर्ण यादें होती हैं या फिर आने वाले कल की संभावनाएँ या आंशकाओं का डर।

इसलिए, आझ्ये, हम सब जीऐ—एक वक्त में केवल एक ही दिन।



आपकी मानसिकता

“हींलिंग फैमली” के कुछ वाक्य — “कैंसर एक गंभीर समस्या है। पर क्या, जिन्दगी का नाम एक बदलाव से दूसरे बदलाव के साथ समझौता करना नहीं है? मेरा विश्वास है कि, हमें अपने आपको जिन्दा रखने के लिए निरन्तर बदलाव से समझौता करते रहना चाहिए और जैसे—जैसे जिन्दगी चलती जाएगी हम ये सब सीख ही जाएंगें। ऐसा कोई भी उचित कारण नहीं है कि, हम इस जीवन के लिए इस खतरनाक समस्या के बावजूद भी, एक अच्छी जिन्दगी ना जी सकें। कैंसर का पता चलना कोई¹— डेथ वार्ट—मृत्यु का आदेश नहीं है। जो यह कहता है कि, अब मरीज और उसके परिजन को जीना, ही बन्द कर देना चाहिए।”

एक शोध से पता चलता है कि, जो लोगों, नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम प्रक्रिया में भाग लेते हैं, वे बहुत कम हताश व बैचेन रहते हैं। निश्चित तौर से आपको अत्याधिक थकान वाले व्यायाम नहीं करने चाहिए। परन्तु इसका यह मतलब भी नहीं निकालना चाहिए कि, आप व्यायाम कर ही नहीं सकतें। अपने चिकित्सिक और यदि संभव हो तो व्यायाम विशेषज्ञ के सुझाव लेकर कोई भी कैंसर मरीज, अक्सर काफी व्यायाम नित्य व सुचारू रूप से करके, अपनी भावनात्मक व शारीरिक दशा में काफी सुधार कर सकते हैं। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी ने यह सिद्ध किया है कि, 251 में से 93 प्रतिशत कैंसर मरीजों को, व्यायाम से, शारीरिक व मानसिक सुधार में काफी फायदा हुआ है।

वे कैंसर मरीज जो अपनी अंदरूनी भावनाओं और विशेषकर गुस्से की प्रतिक्रिया को बाहर उजागर करते हैं और जो अपने कैंसर के इलाज में दूसरों की सहायता खुलकर मांगते हैं और स्वीकार करते हैं, उनकी सुधार प्रक्रिया, उनसे कहीं ज्यादा बेहतर व शीघ्र होती है, जो चुप-चाप व एकान्त प्रिय होकर अपनी भावनाओं को अन्दर ही अन्दर दबा देते हैं।

एक डॉक्टर का (अपने अनुभवों के आधार पर आधारित धारणा के अनुसार) कहना है कि, खतरनाक स्तर के कैंसर से ग्रसित मरीजों में, से गंभीर बीमार अवस्था वाले मरीजों में से, 15–20 प्रतिशत यदि उनको अनुमति मिल जाए तो, ऐसी अवस्था में जीने के बजाय मर जाना ज्यादा पंसद करेंगे। 50–60 प्रतिशत ऐसे होते हैं, जो स्वस्थ्य होकर जीना चाहते हैं बशर्ते, चिकित्सक प्रणाली व दवाएँ बहुत ज्यादा कष्टदायक व कठिन ना हो और उनको पंसद के अनुकूल हो। बाकी के 15 से 20 प्रतिशत मरीजों का ही यह कहना व सोचना होता है कि, चाहे जो कुछ भी करना पड़े वे सब करके व सहके भी, उनको तो ठीक होकर जीना है। यह पुस्तक शायद उन 15 से 20 प्रतिशत मरीजों के लिए ही पूर्णरूप से उपयुक्त है। इसका अर्थ ये कदापि नहीं कि बाकी मरीजों के लिए यह कि किसी भी तरह से उपर्युक्त नहीं है।

सभी चिकित्सक मानते हैं कि किसी को झूठी तसल्ली या उम्मीदे देने में किसी भी किस्म का कोई खतरा या बुराई नहीं है बशर्ते, यह पूर्णतयः निस्वार्थ हो। झूठी आशा नाम की कोई चीज होती नहीं ही है। यह केवल चिकित्सा या दी जाने दवाई नहीं होती जो आपको स्वस्थ्य करके ठीक करते हैं। किसी भी डाक्टर की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका यही होती है कि, वह इस ठीक होने की प्रक्रिया को और ज्यादा प्रभावशाली व प्रेरित करके उन 50–60 प्रतिशत लोगों की मदद करे जो अपना भरसक प्रयास करके, कुछ भी करने को तैयार हो जाए ताकि, अपना नाम भी ठीक होकर स्वस्थ्य रूप से जीवित रहने वालों की सूची में भी शामिल कर सके।

भविष्य में सोची हुई योजनाओं या अपूर्ण कार्यों को पूरा करने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व दृढ़ निश्चय, निश्चित तौर से आपके अन्दर एक बहुत ही प्रेरणादायक, उर्जात्मक शक्ति को जन्म देता है। जो लोग किसी विशेष, सार्थक, आपूर्ण कार्य को पूर्ण करने का या किसी नये कार्य को



आरम्भ करने का लक्ष्य बनाकर सोचते हैं, उनके रोग मुक्त होने के परिणाम बहुत ही अच्छे हो सकते हैं। परिजनों को चाहिए की मरीज को ऐसे ही लक्ष्य बनाने में मदद करे व प्रेरित करें।



इसे जोर से बोल कर ही पढ़े

- ✓ मैं जानता हूँ कि मेरी मानसिक आत्मशक्ति ताकत दूसरों से कहीं ज्यादा है।
- ✓ मैं जानता हूँ कि मेरे मस्तिष्क के विचार ही मेरी भावनाओं और मेरे अपने आस—पास की दुनियां को देखने के नजरिए पर नियंत्रण रखते हैं। मेरा, मेरे मस्तिष्क में आने वाले विचारों पर पूर्ण नियंत्रण है।
- ✓ मैं जानता हूँ कि, नकारात्मक कमजोर विचारों से केवल निराशात्मक व हताशात्मक अनुभव, और सकारात्मक शक्तिशाली ओजस्वी विचारों से सकारात्मक व आशाजनक भावनाएँ ही जन्म लेती हैं। इसलिए मैं, आज अभी इसी क्षण, यह फैसला करता हूँ कि, मैं अपनी भावनाओ—सोच—विचारों पर पूर्ण नियंत्रण रखूँगा। और इस प्रकार अपने स्वयं को और अपने आस—पास की दुनियों के केवल सकारात्मक व उज्ज्वल पक्ष को ही देखूँगा।
- ✓ मैं यह मानता हूँ कि मेरा मन और मस्तिष्क के विचार एक दिन, निश्चित तौर पर वास्तविकता में बदलेंगे। मेरे सपने अवश्य पूरे होंगे। इसलिए आज से मैंने फैसला कर लिया है कि, अब मैं केवल अपने सुखमय जीवन, पूर्ण सफलता व सुंदर भविष्य के बारे में ही सोचूँगा व देखूँगा।
- ✓ मैं जानता हूँ कि मेरा बोला हुआ हर शब्द महत्वपूर्ण है इसलिए, मैं आज से अच्छे और केवल अच्छे विचारों को ही शब्दों में परिवर्तित करके, स्वयं से ही, जोर—जोर से बोल कर कहूँगा। अपनी प्रार्थनाओं और मिलने वाले आर्शीवादों को भी जोर—जोर से बोलूँगा। मैं अपनी विचार शक्ति की उर्जा को अपनी व दूसरों की अच्छाई में ही केन्द्रित करूँगा।
- ✓ मैं अपने दिन की शुरूआत अपने को उपर उठाते हुए करूँगा।
- ✓ मैं खुश हूँ कि मैं जिन्दा हूँ, मैं स्वयं को बहुत प्यार करता हूँ।
- ✓ मैं चाहता हूँ कि, लोग मुझे चाहे, मेरी आवश्यकता महसूस करे, मुझे महत्वपूर्ण व खास मानें।
- ✓ आज का दिन मेरी जिदंगी का सबसे महत्वपूर्ण दिन है।
- ✓ मेरा दिल खुशी और प्यार से ही सराबोर, लबालब है। मैं जहां हूँ, जिस हाल में हूँ, बहुत उत्साह व उर्जा से भरा हूँ और जो मैं आज हूँ उसे पूर्ण रूप से जीना चाहता हूँ।
- ✓ कोई भी बिल्कुल मेरे जैसा नहीं है। मैं चाहता हूँ कि सब लोग मुझे देखकर, मिलकर, प्रसन्नता महसूस करे।

काफी शोध कार्यों द्वारा यह सिद्ध किया जा चुका है कि अगर मरीज को ज्यादा से ज्यादा अपने प्रति स्वार्थी बनकर सोचने और अपने अन्दर के दबे क्रोध की भावनाओं को बाहर निकालने के



लिए प्रेरित किया जाए तो, उसकी स्वयं के प्रति लगाव की भावना जन्म लेने लगती है। मरीज यदि स्वयं के प्रति समर्पित हो जाता है और अपने अन्दर दबी भावनाओं, कुंठाओं और क्रोध को बाहर निकालने लगता है तो, उनकी रोग मुक्त होने की प्रक्रिया काफी तेज जो, जाती है और वे अपनी निजी जिन्दगी में भी तरक्की करते हैं।

कैंसर रोगियों, के लिए एक कम तनाव रहित, प्यार भरी संवेदनाओं से परिपूर्ण, ओजस्वी आशाओं से लबालब जीने की लालसा इसलिए भी परम आवश्यक है क्योंकि, हताशा व मानसिक तनाव उनकी रोग प्रतिरक्षण प्रक्रिया को कमजोर कर देते हैं। रोगी को दी जाने वाली कैंसर की दवाएँ या कोई भी अन्य चिकित्सा उन ऐन्टीजन्स—प्रतिजन्स जितना प्रभावशाली नहीं हो सकता, जिसको केवल मानव का शरीर ही प्राकृतिक प्रक्रिया द्वारा निर्माण करता है। एकान्त, निराशा व हताशा से चिन्ता का जन्म होता है, ये सब आप के रोग से लड़कर उस पर विजय प्राप्त करने की प्रक्रिया में अवरोध उत्पन करके आपके ठीक होने में बाधा डालते हैं। हाल में ही एक खोज ने यह दिखाया है कि, जिन व्यक्तियों के घर में पालतू जानवर पेड़—पौधे या उनके अन्य आश्रित होते हैं, जिनकी देखभाल की जिम्मेवारी उन पर होती है, वे अपने रोग से, उन लोगों की अपेक्षा जिनके पीछे कोई नहीं होते, से जल्दी ठीक होते हैं। अपने उपर आश्रितों की देखभाल की जिम्मेवारी इस भावना को जन्म देती है कि, उनके अतिरिक्त दूसरों को भी उनकी आवश्यकता है। यह भावना उनका जीवन के प्रति लगाव व जीने की लालसा बढ़ाती है।

एक नियम बना लें कि, प्रतिदिन आपको कुछ ना कुछ समय केवल स्वयं की खुशी के लिए सुरक्षित रखना है। यह कुछ भी हो सकता है, चाहे ताश खेलना, किताबे पढ़ना, खेलना, फोन पर किसी मित्र के साथ गप—शप करना, टीवी या फ़िल्म देखना इत्यादि। खास बात यह है कि, अपनी दैनिक—नियमित दिनचर्या में कुछ फेरबदल करें जिससे आपको कुछ बदलाव महसूस हो। इससे आपको अपने मानसिक तनाव से अवश्य राहत मिलेगी। कुछ भी ऐसा अवश्य करें जिससे आपको लगे की यह केवल आप अपनी खुशी के लिए ही कर रहे हैं। यह अपने आप में बहुत ही लाभदायक व प्रभावशाली चिकित्सा है।

किसी भी कैंसर रोगी के लिए बाहरी सहायता लेना बहुत ही आवश्यक होता है, अपनी भावनाओं व सर्वेंदनाओं को किसी के साथ बांटने से आप व सामने वाले दोनों को ही खुशी महसूस होती है। रोगी को यह सोचकर कि, कोई मेरा दुख बाटने वाला तो है और सुनने वाले को यह सोचकर कि उसने मेरे को अपना विश्वश्नीय हितैषी समझकर अपना दुख—दर्द मेरे साथ बांटा है। बाहरी मदद प्राप्त करने के लिए कई साधन हो सकते हैं। जैसे अपने चिकित्सक के द्वारा, अपने धर्म गुरु के द्वारा, अपने सहकर्मी या सहायक दल के किसी सदस्य के द्वारा, अथवा कहीं से भी जहां से आपको ठीक लगे। आपका तनाव का सही प्रबंधन तंत्र कैंसर के निदान के दिन से ही महत्वपूर्ण हो जाता है। व्यायाम, प्राणायाम, विश्राम अपनी भावनाओं संवेदशीलता को संगठित करना और अपने मन की दबी हुई कुंठाओं भय, तनाव, क्रोध की भावनाओं को बाहर निकालकर दूसरों के साथ बांटना इत्यादि। इन सब के द्वारा व अन्य कई क्रियाओं द्वारा भी आप अपने मानसिक तनाव पर नियंत्रण रख सकते हैं।

परन्तु जब तक आप तक ईमानदारी से यह स्वीकार नहीं करेंगे कि, आप मानसिक तनाव के दबाव में हैं, तब तक आपके इस तनाव को कम करने की प्रक्रिया शुरू ही नहीं हो सकती। जब तक आप इस मानसिक स्थिति में नहीं आते तब तक, आप कभी भी सफलता पूर्वक इस पर नियंत्रण कर ही नहीं पाएंगें। इस विषय का विश्लेषण भी आवश्यक है कि, आप अपनी प्राथमिकताएँ व जिम्मेवारियों में किस प्रकार से तालमेल बैठाकर सही समन्वय करते हैं। आपका उद्देश्य केवल अपना मानसिक तनाव कम करना ही होना चाहिए और आपको इस उद्देश्य को प्राप्त भी करना है। परन्तु इस पूरी प्रक्रिया में ध्यान रखें कि हड्डबड़ाहट में कुछ ऐसा ना कर बैठे जिससे आपकी मानसिक परेशानिया कम होने की बजाय और बढ़ जाए। उदाहरण के लिए आप यह मानकर कि अब तो आपके पास ज्यादा समय नहीं बचा है इसलिए अपने को खुश



रखने के लिए या अपने मन की दबी हुई इच्छाओं को पूरा करने के लिए किसी से बड़ा कर्जा लेकर कहीं घूमने-फिरने का प्रोग्राम बना ले अथवा बिना किसी पूर्व योजना के शादी ही कर ले, केवल यह सोचकर की, यह सब तो आप केवल परिस्थितियोंवश कर रहे हैं।



चिकित्सक—मरीज के बीच संवाद प्रक्रिया

आमतौर से ज्यादातर कैसर के मरीजों को दो तरह की समस्याएँ या शिकायतें होती हैं। एक तो यह कि, वे किसी अज्ञात भय से डरे रहते हैं, कि पता नहीं कब उनके साथ क्या जो जाए। दूसरी यह कि, वो अपने चिकित्सक को खुलकर अपने मन की पूरी बात बताने में भी पूर्णरूप से सफल नहीं हो पाते। बहुत कुछ जो वे सोचते हैं कि कहेंगे, वक्त आने पर कह नहीं पाते। ये दोनों ही बातें बिल्कुल सामान्य हैं, जिसके लिए किसी को भी दोष नहीं दिया जा सकता। डॉक्टर को भी नहीं पता होता कि मरीज को कोन सा अन्जाना भय सत्ता रहा है, या वह क्या कहना या पूछना चाहता है और बेचारा मरीज तो शायद पहली बार ही अस्पताल आया हो और ना ही इस तरह की परिस्थिति से इससे पहले कभी गुजरा हो। उसे यह भी पता ही नहीं होता कि मेरे साथ क्या होने वाला है, उसके लिए क्या आवश्यक है, क्या पूछे—क्या नहीं। अक्सर तो मरीज अपने ही मन की उधेड़ बुन और उलझनों में इतना खोया और घबराया हुआ होता है कि, डॉक्टर क्या कह रहे हैं, ना वह ढंग से सुन पाता है, ना समझ पाने की मानसिक स्थिति में होता है।

यह पुस्तक केवल आपके लिए ही लिखी गई है। आप कम से कम दो बातें तो आप इस दिशा में कर ही सकते हैं। इससे आपके और आपके डॉक्टर के बीच की बातचीत की प्रक्रिया में काफी हद तक सुधार आएगा। सबसे पहली तो यह कि जब भी आप अपने डाक्टर से मिलें तो अपने किसी मित्र या परिजन को अवश्य अपने साथ रखें, ताकि वह आपके प्रश्नों को पूछने में और डाक्टर के उत्तर को आपको समझाने में सहायता कर सके। यदि संभव हो सके, अपने डाक्टर की अनुमति लेकर, आप एक टेपरिकार्ड रख सकते हैं। जिससे बाद में जब भी आप शान्त, चित्त व तनाव मुक्त हो उसको एक बार या दोबारा सुनकर गहराई से समझ सके। मेरे विचार से कोई भी डाक्टर, यदि वह अपने को अपने पेशे से प्रति ईमानदार मानता है, और उसे स्वयं पर और अपनी काबिलियत पर पूरा भरोसा है, तो इसमें उसे कोई आपत्ति नहीं करेगा क्योंकि, वह जो भी कहता है उसे, बाद में किसी के भी, सामने स्वीकार करने में कोई झिझक नहीं होनी चाहिए। और यदि है, तो निश्चित तौर पर आपको उस चिकित्सक की विश्वसनीयता के बारे में पुर्णविचार करना चाहिए। यदि डाक्टर के मन में इस विषय में कोई दुविधा है, तो आप उन्हे सलाह दे सकते हैं कि वे अपने टेपरिकार्डर में भी इस बातचीत की रिकार्डिंग अपने पास भी रख सकते हैं। (नोट—यह सुझाव अमेरिकन कार्ड संस्कृति में यह संभव हो पाएगा या नहीं, मैं नहीं जानता। आप चिकित्सकों को इसके लिए निवेदन अवश्य करले और इसका कारण भी बताएं परन्तु, मेरे विचार में जिद ना करें। यह विचार मूल लेखक के नहीं परन्तु मेरे निजी विचार है।)

दूसरे, आप बड़ी शालीनता पर दृढ़ता से इस बात पर जोर दे सकते हैं कि, आपके डाक्टर आपको उचित समय देकर धैर्य के साथ आपकी बाते सुनें व आपकी सभी शंकाओं का समाधान करें। यहाँ तक कि आज की मुलाकात व अगली मुलाकात के दौरान क्या—क्या संभावनाएँ हो सकती हैं और आपको उनका कैसे सामना करना चाहिए, क्या—क्या सावधानीयां रखनी चाहिए इत्यादि। मुझे नहीं लगता इसमें कोई भी डॉक्टर आपको सहयोग नहीं करेगे। इसमें एक बड़ा अच्छा तरीका तो यह होगा कि आप मुलाकात से पहले ही आप अपने मन में उठ रहे सभी प्रश्नों व शंकाओं को, सूचीबद्ध तरीके से, स्पष्ट रूप से लिखले। और अपनी डॉक्टर से मुलाकात के दौरान व सूची डॉक्टर को देदें। यह आप व आपके चिकित्सक दोनों के लिए ही अच्छा रहेगा। आपका प्रश्न मुख्य मुद्दे पर ही केन्द्रित रहेगा और आप जो पूछना चाहते हैं उसमें कुछ भी भूलेंगे नहीं। डाक्टर को भी आपके सभी प्रश्नों या शंकाओं का समाधान एक—एक कर, क्रमबद्ध सुनियोजित तरीके से करने में मदद मिलेगी। इसमें दोनों का समय बचेगा व संवाद प्रक्रिया भी ज्यादा प्रभावशाली रहेगी।



आपके ठीक होने की प्रक्रिया को ज्यादा प्रभावशाली बनाने के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि, आपके चिकित्सक आपकी बिमारी के बारे में आपको सही सूचना देने में किन-किन शब्दों का, कौनसी शैली में, प्रयोग करते हैं। अब काफी से ज्यादा चिकित्सक इस तथ्य में विश्वास करने लगे हैं कि यदि, वे अपने मरीज के आत्मविश्वास व उसकी ठीक होने व जीवन के प्रति उम्मीदों को बनाये रखने में सफल रहते हैं तो, उन मरीजों के चिकित्सा परिणाम ज्यादा अच्छे होते हैं। कोई भी चिकित्सक अपने द्वारा प्रयोग किए हुए शब्दों से, आवाज के लहजे से यहाँ तक कि, अपनी आँखों-चेहरे या शरीर के अंगों के हाव भाव से भी जाने-अनजाने में अपने मरीज को एक निराशात्मक व नकारात्मक संदेश दे सकता है। ये उसके दिलो-दिमाग पर बहुत ही हताशात्मक प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए यदि एक चिकित्सक, बड़े ही निरउत्साहित लहजे में, किसी मरीज को यह कहता है कि—आपके मामले में हम कुछ ज्यादा नहीं कर सकते हैं तो, निश्चित तौर से यह सुनकर, वह मरीज बहुत बेबस और लाचार महसूस करेगा। परन्तु यही संदेश अगर उसे इस प्रकार दिया जाए कि—आपकी बिमारी की गंभीरता के बावजूद भी इसके कई इलाज हो सकते हैं और हो सकता है कि, शायद उनमें से कोई आपकी बिमारी को भी ठीक करने में सफल होगा। ऐसा कहने में चिकित्सक अपने पेशे से ईमानदारी निभाते हुए भी, आपकी आशाओं को पूरी तरह से समाप्त करके, आपको निराशा के गर्त में नहीं ढकेलता।

दी न्यू इंग्लैड जनरल ऑफ मैडिसिन में छपे एक लेख के अनुसार—एक सर्वेक्षण के अनुसार आज कम से कम 70 प्रतिशत चिकित्सक अपने मरीजों को उनके कैंसर व उसकी सही स्थिति के बारे में सब कुछ सत्य बतलाने में विश्वास करते हैं। जबकी लगभग 24 साल पहले, इन्हीं चिकित्सकों में से 82 प्रतिशत, इससे विपरित धारणा में विश्वास करते थे।

इसी लेख में कैंसर विशेषज्ञ चिकित्सकों को सुझाव देते हुए आगे लिखा है कि— “यदि आप अपने मरीजों को उनकी सारी स्थिति विस्तार से एक बार में ही शीघ्रता से बताने की जगह, यदि आप धीरे-धीरे समय लेकर, टुकड़ों में पूरी बात बताएंगे तो, वे, अवश्य ही, आपकी पूरी बात सुनेंगे, समझेंगे और स्वीकार भी करेंगे। यह उसकी बिमारी की गंभीरता, उसके सम्भावित परिणाम, इलाज प्रक्रिया में आने वाली समस्याएं वगैरा—वगैरा। यदि ये सब आप पहली मुलाकात में ही सब कुछ एक बार में ही बता देंगे तो उनके लिए इस झटके को सहना शायद उचित नहीं रहेगा। याद करें, आप लोगों को भी सुने हुए लेक्चर में से केवल 5 प्रतिशत से भी ज्यादा अपने दिमाग में रखने के लिए उस विषय को दुबारा पढ़ना पड़ता होगा और यह भी सम्भव है कि, एक-दो दिन के बाद दोबारा भी उसको पढ़ना पड़े। अगर यह आपके साथ हो सकता है, तो आपके मरीज के साथ क्यों नहीं।”

इसी लेख में इसी विषय पर आगे लिखा है कि, “आप अपने मरीज को केवल उतनी ही जानकारी दें, जिस पर आपको पूर्ण विश्वास व जानकारी हो। किसी विशेष विषय के बारे में पूर्ण जानकारी ना होना या बिल्कुल अनभिज्ञ होना, इसको स्वीकार करना भी तो, आपकी जानकारी व योग्यता का प्रमाण होता है। आप निःसकोच कह सकते हैं कि इस विशेष विषय पर आप पूर्ण जानकारी प्राप्त करके बाद में उत्तर देंगे। मरीज या उसके परिजन कई बार आपको उसके ठीक होने की संभावनाओं व समय सीमा के बारे में भविष्यवाणी करने के लिए भी आग्रह कर सकते हैं। यदि आप अपने अतीत के अनुभवों के आधार पर इस विषय पर कुछ कहना चाहे तो ठीक है अन्यथा आप विनम्रता पूर्वक अप्रत्यक्ष रूप से मना भी कर सकते हैं।”

“सच्चाई एक बहुत महत्वपूर्ण विषय है। दया और सहानुभूति, अक्सर कहने व सुनने वाले को सच्चाई से भटका सकती है। जो लोग भयंकर मुसीबत में होते हैं उनको उस समय अपनी मुसीबत और दुःख बांटने वालों की आवश्यकता होती है। यह उनको केवल, आपकी सहानुभूति और प्रेरणा दायक, उम्मीदों से लबालब शब्दों से ही मिल सकती है, आपके भरोसे और आश्वासन से मिल सकती है, और आपके व्यवहार, आपके चेहरे, आपकी आँखों से जो उन्हे यह भरोसा दिला सकते कि आप उनके साथ ही हैं।”

“चिकित्सको के लिए सबसे महत्वपूर्ण है कि वे अपने मरीजों को ही उनसे सम्बंधित सभी महत्वपूर्ण फैसले लेने का अधिकार दें। आप या उसके परिजन, कभी—कभी जाने—अनजाने, उनके इस अधिकार को छीनने का प्रयास कर सकते हैं। (शायद उनकी मदद करने के ही उद्देश्य से) परन्तु ऐसा करना, आपका और उनके परिवार के सदस्यों का मरीज के साथ, अन्याय ही माना जाएगा।”

लेख में आगे लिखा है कि—“एक विकल्प यह भी हो सकता है कि, आप मरीज को स्वयं के प्रति खुद स्वतंत्र निर्णय लेने के अधिकार को सुरक्षित रखते हुए, उसके व उसके परिवार के सदस्यों के साथ मिल कर अपना निर्णय भी अप्रत्यक्ष रूप में दे सकते हैं। इसको एक दम सही तो नहीं ठहराया जा सकता है पर यदि ऐसा करने के पीछे, उसका स्वतंत्र निर्णय करने के बोझ को बांटने के उद्देश्य से, अथवा यह सोच कर कि, शायद उस समय की मनोदशा व परिस्थिति में वह मानसिक व शारीरिक रूप से, शायद एक अच्छा निर्णय, स्वतंत्र रूप में लेने में सक्षम ना हो पाए, की भावना से लिया जाए तो शायद आप इसे ठीक ठहरा सकते हैं फिर भी, अप्रत्यक्ष रूप में आपका यह कार्य, उसे झासां देने जैसा तो है ही, परन्तु शायद अच्छे उद्देश्य से। कभी इसका यह अर्थ भी होता है कि, शायद आप किसी ऐसे व्यक्ति की चिकित्सा से परहेज कर रहे हैं, जिसको स्वयं यह निर्णय लेने का अधिकार है। इसका इससे भी खराब अर्थ यह भी निकाला जा सकता है कि आप, अपनी योग्यता व अनुभव के घमंड में, उसके परिवार के साथ मिलकर मरीज के बारे में उसका सबसे महत्वपूर्ण निर्णय ले रहे हैं, जिसका अर्थ शायद उसकी मौत भी हो सकता है, और ऐसे निर्णय लेने में भी, आप उसको केवल एक बच्चा या नासमझ मानकर, उसकी इच्छा और निर्णय की अवहेलना कर रहे हैं।”

“मैं चार बातों पर केन्द्रित करना चाहूँगा। पहली तो यह कि हम डॉक्टर इतने जानकार व समझदार नहीं हो सकते कि पहले से ही जान ले कि, किस मरीज को बताना चाहिए और किसको नहीं बताना चाहिए। हम केवल यह समझने की कोशिश करते हैं कि, किसको बताना मुश्किल होगा परन्तु यह एक बिल्कुल अलग ही विषय है। हमको अपने व मरीज दोनों के बारे में सोचना होता है।”

“दूसरी बात यह कि सत्य को बहुत देर तक छिपाना आखिरकार असम्भव होता है। शुरू में सत्य को, कुछ समय के लिए छिपाने की कीमत भी इतनी बड़ी होती है कि, अंत में मरीज इसको उसके साथ किए गए विश्वासघात के रूप में देखता है। भले ही यह झूठ, हम अच्छे इरादे से, केवल मरीजों की भलाई के उद्देश्य से ही, बोल रहे हो, फिर भी लोग हम पर दुबारा विश्वास नहीं करना चाहेंगे। और झूठ अन्तः उजागर होकर सामने आता ही है।”

“तीसरी बात यह है कि, यदि हमको यह पता भी चल जाए कि, सत्य को किससे छिपाने है और झूठ को उजागर होने से रोक भी सकते हैं, तो भी हमको सत्य नहीं छिपाना चाहिए। झूठ अपने आप में एक बुरी चीज है, यह अपने आप में निर्विवादित सत्य है, भले ही कुछ लोग, इसे कुछ विशेष परिस्थितियों में, अपवाद के रूप में ठीक ठहराने का प्रयास करे। इस मामले में तो इसे किसी भी हालत में ठीक नहीं कराया जा सकता।”

“अंत में हम चिकित्सकों को, अपने अंदर झाककर देखना होगा और स्वयं से पूछना होगा कि, जब किसी बुरी खबर या उसके सम्भावित बुरे परिणामों को मरीज को बताने में हमारी जबान लड़खड़ाती है तो, कितनी बार हमारी अँखे अपनी स्वयं की मृत्यु के बारे में सोचकर टिमटिमाती है। कितनी बार हम अपने अतीत के अनुभवों के दौरान, अपनी चिकित्सा में हमसे हुई चूकों को स्वीकार करने में झिझकते हैं। कितनी बार, हम अपनी अनैतिक इच्छाओं को दमन करने में सफल नहीं हो पाते और, जिन मरीजों के रोग के लक्षण या बिमारी का स्तर हमारी योग्यता व



अनुभव से परे हे, उन मरीजों को किसी अन्य बेहतर वैकल्पिक चिकित्सक के पास जाने का सुझाव देते हैं।”

कैंसर मरीजों और उनके चिकित्सकों के लिए बनाया गया “बिल ऑफ राइट्स”, उनके बीच के रिश्तों घनिष्ठ बनाके उन्हे और नजदीक लाने में, एक प्रभावशाली भूमिका अदा कर सकता है। इसको वैलनेस कम्प्यूनिटी के लिए, एक कैंसर विशेषज्ञों के दल के द्वारा बनाया गया है। UCLA कैंसर सेंटर ने भी इसकी वकालत करते हुए सर्वथन किया है। यदि आपको अपने कैंसर चिकित्सक के साथ बातचीत करते हुए असुविधा महसूस हो रही है या, आपको ऐसा लगता है कि, आपका चिकित्सक आपकी आवश्यकतानुसार आपको पर्याप्त समय व ध्यान नहीं दे रहा है तो आप उसे इस बिल को दिखाकर इसका पालन करने के लिए कह सकते हैं। बशर्ते, आप भी इसमें आपके लिए निर्देशित जिम्मेवारियों का पालन करने को तैयार हैं।

प्रार्थना – एक चिकित्सक की

हे ईश्वर ! मुझे शक्ति दो कि—

मैं किसी भी कैंसर मरीज को उसके जीवन व ठीक होने के पूर्वानुमान से पहले, अपने द्वारा बोले जाने वाले शब्दों के लिए, मैं स्वयं अपने से और मरीज व उसके परिजनों से क्षमा याचना कर सकूँ।

क्योंकि, मैंने देखा है कि, मैं स्वयं भी और दूसरे भी इसमें कई बार गलत सिद्ध हुए हैं, पर केवल इसी कारण से मैं किसी को भी अपनी बिमारी से युद्ध के अधिकार से वंचित नहीं करूँ।

क्योंकि, मैं इससे पहले कई मरीजों के इलाज में असफल हो चुका हूँ तो भी मैं इस व्यक्ति को हताशा व निराशा के गर्त में जाने की सजा ना दूँ भले ही वह अपनी मृत्यु को स्वयं ही प्राप्त हो जाए।

क्योंकि, मैं निजी तौर पर, अभी किसी ऐसे इलाज को नहीं जानता जिससे, इसको राहत या रोग से मुक्ति मिल सके, तो भी मैं इस धारणा को सिरे से ही नकार दूँ कि, इसका कोई अन्य इलाज संभव ही नहीं है। और ना ही, इसके स्वयं के द्वारा, कोई दूसरा विकल्प ढूढ़ने के अधिकार को छीनूँ।

मैं अपनी बुद्धि, विवेक और करुणा का, जो मुझे आपके द्वारा ही प्राप्त हुई है, उसका सही व यथा शक्ति उपयोग करके उसको अन्य सर्वोत्तम साधनों को ढूढ़ने में मददगार बनूँ।



“आपके चिकित्सक के नाते मैं पूरी कोशिश करूँगा कि मैं—”

1. आपको वह सब देखभाल प्रदान करूँगा, जिससे आपको फायदा हो।
2. आपको आपके इलाज के लिए उपलब्ध विकल्पों और आपके रोग व उसकी स्थिति के बारे में पूरी जानकारी व शिक्षा दूँगा। यह जानकारी कितनी विस्तृत होगी, यह आपके जानने की इच्छा पर आधारित होगा।
3. आपको आपकी बिमारी व चिकित्सा से सम्बंधित ज्यादा से ज्यादा प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करूँगा। मैं आपके द्वारा पूछे गए प्रश्नों का जितना सम्भव हो सकेगा, स्पष्ट उत्तर दूँगा। मैं आपके परिजनों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के भी उत्तर दूँगा, परन्तु, मेरी मूल जिम्मेवारी केवल आप तक ही रहेगी। मैं आपकी चिकित्सा सम्बंधित जानकारी केवल उन से ही चर्चा करूँगा जो आपके द्वारा ही सुझाए गए हैं।
4. याद रखे कि, आपकी चिकित्सा के दौरान, आपकी चिकित्सा से संबंधित, सभी अहम मुद्दों पर अंतिम निर्णय आप का ही होगा। फिर भी, यदि आप चाहे तो मैं भी, आपसे सम्बंधित, कुछ निर्णयों को लेने की जिम्मेवारी ले सकता हूँ।
5. यदि आप चाहेंगे या मैं इसको आपके हित में समझता हूँ तो, मैं आपको किसी दूसरे पेशेवर विशेषज्ञ का परामर्श लेने में भी सहायता करूँगा।
6. आपकी भावनात्मक सामाजिक व मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को समझते हुए, मैं आपसे ऐसे ही व्यवहार करूँगा, जैसे एक बालिंग का दूसरे बालिंग से होता है।
7. हर मुलाकात में आपको यथोचित समय व ध्यान दूँगा बशर्ते, उस वक्त किसी अन्य को मेरी आवश्यकता आपसे ज्यादा ना हो या कोई अन्य बहुत ही आवश्यक कार्य ना हो।
8. आपको दिए हुए हर पूर्वनिर्धारित समय का सम्मान करूँगा बशर्ते, किसी विशेष परिस्थिति में कोई दूसरा आवश्यक कार्य ना पड़ जाए।
9. आपकी हर फोन कॉल का जितना संभव हो सके तुरंत जबाव दूँगा।
10. यदि आप चाहेंगे तो आप पर किए हुए हर परीक्षण की जांच रिपोर्ट आपको उपलब्ध करांगा।
11. यदि आप चाहेंगे तो, अपनी पेशेवर प्रशिक्षण, शैक्षिक योग्यता, अनुभव, कार्य पद्धति और फीस के बारे में पूरी जानकारी दूँगा।
12. यदि आप, किसी अपरम्परागत चिकित्सा पद्धति से, अपना इलाज कराना चाहेंगे तो आपकी इच्छा का पूर्ण सम्मान करूँगा, फिर भी मैं इस अपरम्परागत चिकित्सा के बारे में व उसके परिणामों के बारे में अपनी राय ईमानदारी से दूँगा।
13. आपकी चिकित्सा के शुरू होने से आपके पूर्णरूप से रोग मुक्त होने तक, आपको मेरी सक्रिय सहायता मिलती रहेगी।

मैं आशा करता हूँ कि, एक मरीज के रूप में, आप पूरा प्रयास करेंगे कि—

1. हम दोनों के द्वारा मान्य चिकित्सा प्रणाली का नियमबद्ध रूप से पालन करेंगे।
2. आपकी मुझसे क्या—क्या आवश्यकताएं व अपेक्षाएं हैं, जितना सम्भव हो सके, उतना स्पष्ट रूप में मुझे बताएंगे।
3. यदि आप किसी अन्य विशेषज्ञ चिकित्सक का परामर्श लेना चाहते हैं तो मुझे बताएंगे।
4. इस चिकित्सा से पहले, आपने जितनी भी अन्य चिकित्सा पद्धतियों या दवाईयों से इलाज करवाया हैं उसके बारे में मुझे पूरी जानकारी देंगे।
5. पूर्वनिर्धारित मुलाकात के समय का आप पूरा सम्मान करेंगे, बशर्ते कि आपको बहुत आवश्यक कारण ना हो।
6. जहाँ तक संभव हो मेरी अन्य मरीजों के प्रति जिम्मेवारी व उनको मेरी आवश्यकता का सम्मान करेंगे।

7. जहाँ तक संभव हो, आप केवल नियमित काम के घंटों के दौरान ही, फोन करेगे। सप्ताहांत अवकाश या रात्रि के समय, जब तक परम आवश्यक ना हो, फोन करने से परहेज करेगे।
8. अपने परिवार व परिजनों के भरोसे में समन्वय रखेंगे, जिससे मुझे एक ही प्रश्न का जवाब, विभिन्न व्यक्तियों को ना देना पड़े।

कैंसर के मरीज और उसके परिवार को, जहाँ तक संभव हो, अपनी सुविधानुसार एक सामान्य जैसा जीवन ही जीना चाहिए। यह उम्मीद करना कि, आप लोगों की दिनचर्या में कोई भी परिवर्तन नहीं आएंगा, यह पूर्णतया अस्थाभिक है। ऐसा मानने का अर्थ है कि, आपसे इस जीवन घातक बिमारी के साथ, बिल्कुल सामान्य जीवन जीने की अपेक्षा की जाए। लेकिन इसके विपरीत, अपनी दैनिक दिनचर्या व जीवन शैली को इतना उलझन भरा बना लेना कि, जीवन का आंनद ही खत्म हो जाए, यह भी उतना ही खराब है। आमतौर से, कठिन से कठिन चिकित्सा के दौरान भी आप खुशी और आराम के काफी मौके ढूढ़ सकते हैं। किसी भी परिवार के सदस्य को, अपने आप को, इतना अधिक अनिवार्य भी नहीं बना लेना चाहिए कि उसको अपनी दैनिक निजी दिनचर्या के लिए भी समय ना मिल पाए। इस प्रकार वे अपना ही नहीं मरीज को भी लाभ पहुंचाएंगे।

एक महिला की जांच के दौरान फैफड़ों के कैंसर का निदान हुआ। यद्यपि उस महिला का पति पूर्णरूप से उसके प्रति सर्वप्रिय था, उसके बच्चे बहुत ही सहायक स्वभाव के थे, एक बहुत ही अनुभवी व योग्य कैंसर विशेषज्ञ व रैडियोथेरेपी कैंसर विशेषज्ञ, उसका इलाज कर रहे थे, और कोई भी किसी किस्म की कोई आर्थिक समस्या भी नहीं थी, फिर भी वह महिला अपनी तरफ से, अपने कैंसर के विरुद्ध जंग में कोई भी प्रयास नहीं कर रही थी। निश्चित तौर पर वह डॉक्टर द्वारा सुझाए गए रैडियोथेरेपी चिकित्सा नियमित रूप से ले रही थी। परन्तु उसने धुम्रपान कभी नहीं बंद किया। अपनी समस्या या बिमारी के सम्बंध में, कहीं से भी किसी से भी उसने कोई जानकारी हासिल करने की कोशिश नहीं की, और ना ही किसी भी प्रकार की, अपने रोग व चिकित्सा संबंधित जानकारी हासिल करके, अपनी मदद करने की कोशिश की। धीरे-धीरे जब रोग बहुत ही खराब स्थिति में आ गया तब उसने अपने बेटे को अपने इस तरह के व्यवहार का कारण बताया। उसने कहा कि जब उसका पहली बार छाती का एक्स-रे किया गया, तब उसे कहा गया था कि, उसे फैफड़े का कैंसर है और उसके पास जितना भी समय बचा है उसको अपने सारे कार्य कर लेने चाहिए। अब क्योंकि, उसके विचार में, उसके कैंसर का कुछ हो ही नहीं या सकता तो, फिर अब उन सब लोगों, जो उसकी मदद करना चाहते हैं, की बात सुनकर उनका सुझाव मानने से भी क्या फायदा होने वाला था।

हो सकता है, उसके रैडियोलोजी विशेषज्ञ ने यह कहा हो या शायद ना भी कहा हो, परन्तु, यह वास्तविकता है कि, इस महिला को ऐसा लगा कि, उसने ऐसा सुना। विश्व युद्ध-द्वितीय में, एक बहुत प्रचलित कहावत थी कि, बिना सोची समझी अर्नगल बातों से, जानें जा सकती है। यही कहावत कैंसर के बारे में और भी ज्यादा सार्थकता से कही जा सकती है। ऐसे बहुत से सबूत मिल जाएंगे, जो हो सकता है, वो वैज्ञानिक, चिकित्सकीय या पूर्वधारणाओं पर आधारित हों, जिनसे यह पता लगता है कि, मरीज की अपेक्षाओं और कारगर चिकित्सा व ठीक होने की प्रक्रिया को सीधा सम्बंध है। किसी भी स्वास्थ्य संबंधित पेशेवर चाहे, वो डॉक्टर हो या नर्स या कोई अन्य विशेषज्ञ, किसी को भी, भूलचूक से भी, कुछ भी ऐसा कहने का अधिकार नहीं है, जिससे मरीज में किसी किस्म की कोई गलत फहमी या नासमझी पैदा हो।



स्वंय द्वारा प्रयुक्त सहायक चिकित्सा प्रणालियां

एक अमेरिकन हैल्थ मैगजीन में छपे एक लेख के अनुसार,— “आप अपने बारे में कैसा सोचते हैं व अनुभव करते हैं इसका, प्रभाव आपके स्वास्थ्य पर पड़ता है। शोधकर्ता अब इस बात को मानने लगे हैं कि किसी भी कार्य के पीछे, उसके कारण के बारे में जानकारी और जीवन के प्रति यह सकारात्मक सोच कि, उसकी जिन्दगी और उसमें घटने वाली घटनाओं पर उसका नियंत्रण है, उसको बिमारी से बचाने में सहायक होती है। फिर चाहे वह खतरनाक कैंसर हो या मामूली ठंड लगना।”

“यह धारणा कि, स्वास्थ्य पर मनोदशा का सीधा असर पड़ता है, लगभग उतनी ही मान्य व पुरानी है, जितनी कि दवाईयां। परन्तु मनुष्य की प्राकृतिक मनोदशा द्वारा दवाओं के चिकित्सात्मक प्रभाव पर पड़ने वाले असर को देखते हुए, डाक्टरों को इस विषय पर शोध करने का सुझाव देना पड़ा कि, वे मस्तिष्क का शरीर पर व शरीर का मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभावों व उनके कारणों का गहनता से विश्लेषण करें।”

“उनको धीरे—धीरे यह भी पता चल रहा है कि, मनोदशा व मनुष्य का मस्तिष्क, मनुष्य के शरीर के नाड़ी तंत्र के विभिन्न रसायनिक तत्वों की, जो मस्तिष्क से सम्पूर्ण नाड़ी तंत्र तक संदेश पहुंचाते हैं, शारीरिक कार्य क्षमता व कार्य प्रक्रिया में बदलाव ला सकते हैं। और यह भी कि, ये मस्तिष्क के रसायनिक संदेश वाहक, उसकी मनोदशा व उत्साहवर्धक प्रेरणात्मक संदेशों को, शरीर के रोग प्रतिरक्षण तंत्र, जो शरीर के कैंसर और अन्य बिमारी के अन्य सूक्ष्म जीवों पर आक्रमण करके उन्हे नष्ट करता है, तक पहुंचाते हैं।”

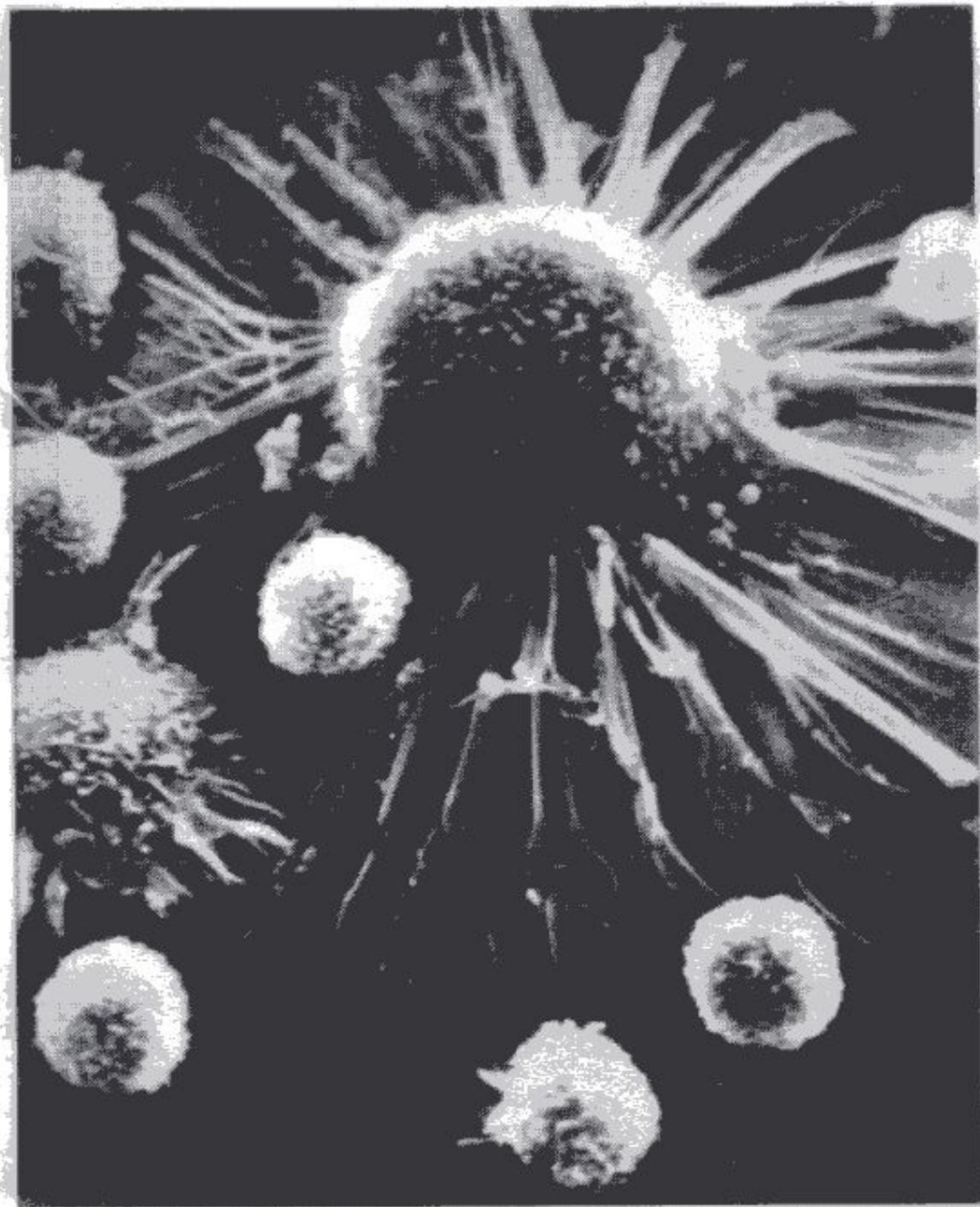
“किसी के लिए भी मस्तिष्क द्वारा शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का सही चित्रण करने में तो शायद अभी काफी समय लग जाएँ पर इतना तो अवश्य मालूम हो गया है कि हमारे स्वयं के द्वारा ही अपने रोग से लड़ने की क्षमता, जितना हम सोचते थे, उससे कही ज्यादा है। हमारे शरीर का अपना स्वयं का ही एक रोग प्रतिरक्षण तंत्र होता है। एक सिद्धान्त के अनुसार इस रोग प्रतिरक्षण तंत्र का एक भाग Thymus Gland- थाईमस/बाल्य ग्रंथि, आपकी छाती के नीचे वक्ष स्थल की हड्डी के ठीक पीछे होता है। इस थाईमस ग्रंथि के दो विशेष कार्य होते हैं। पहला तो यह कि, ये 12–15 विभिन्न प्रकार के कैंसर की कोशिकाओं को पहचान कर खोजते रहते हैं।”

“इन हार्मोनों को, जैसे ही कोई कैंसर की कोशिका मिलती है, ये उसे तुरंत पहचान लेते हैं। परन्तु ये इस पर स्वयं आक्रमण करके हानि पहुंचाने की कोशिश नहीं करते परन्तु स्वयं को उसके साथ चिपका कर जोड़ लेते हैं और थाईमस ग्रंथि को, इस कैंसर कोशिका के बारे में संदेश भेज देते हैं। जैसे ही थाईमस ग्रंथि को यह संदेश मिलता है, वह तुरंत ही अपने अंदर की स्वाभाविक मारक कोशिकाओं को (Natural Killer Cells - एन० के सैल्स) इन कैंसर कोशिकाओं की तरफ रवाना कर देती है। ये एन० के सैल्स सीधे इन हार्मोनों के पास पहुंच कर, इनसे जुड़ी हुई कैंसर कोशिकाओं पर आक्रमण करके, उनको मार डालते हैं। इसके पश्चात् वे पुनः थाईमस ग्रंथि में आ जाते हैं और अगले आक्रमण के आदेश की प्रतीक्षा करते हैं।”

“एक विचार के अनुसार थाईमस ग्रंथि का नियंत्रण मस्तिष्क के द्वारा होता है परन्तु कभी—कभी गम्भीर बिमारी, हताशा व निराशा की मनोस्थिति में, मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित इन थाईमस ग्रंथि की सक्रियता कम हो जाती है। जब इन थाईमस ग्रंथि की निष्क्रियता या कम सक्रियता का दौर चल रहा होता है, इस दौरान कैंसर कोशिकाएँ जो सामान्यता साल में लगभग छः बार स्वाभाविक रूप से मानव शरीर में उत्पन्न होती हैं, निरकुंश होकर बिना किसी अवरोध के अपने आप को विघटित करके अपना गुणनफल बढ़ाती रहती है। जब शरीर की खतरनाक बिमारी या



हताशा और निराशा की मनोदशा समाप्त हो जाती है तब, ये थाईमस ग्रंथि पुनः अपना सामान्य कार्य सुचारू रूप से शुरू करना आरम्भ कर देती है। परन्तु अब तक कैंसर की कोशिकाएँ, अपने आप को बढ़ा-बढ़ा कर अपने आप को सशक्त करके, आपके शरीर में इतनी जड़े जमा लेती है कि, एनोके० सैल्स भी उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकते हैं। यह वह स्थिती होती है, जब आपको कैंसर हो जाता है।"



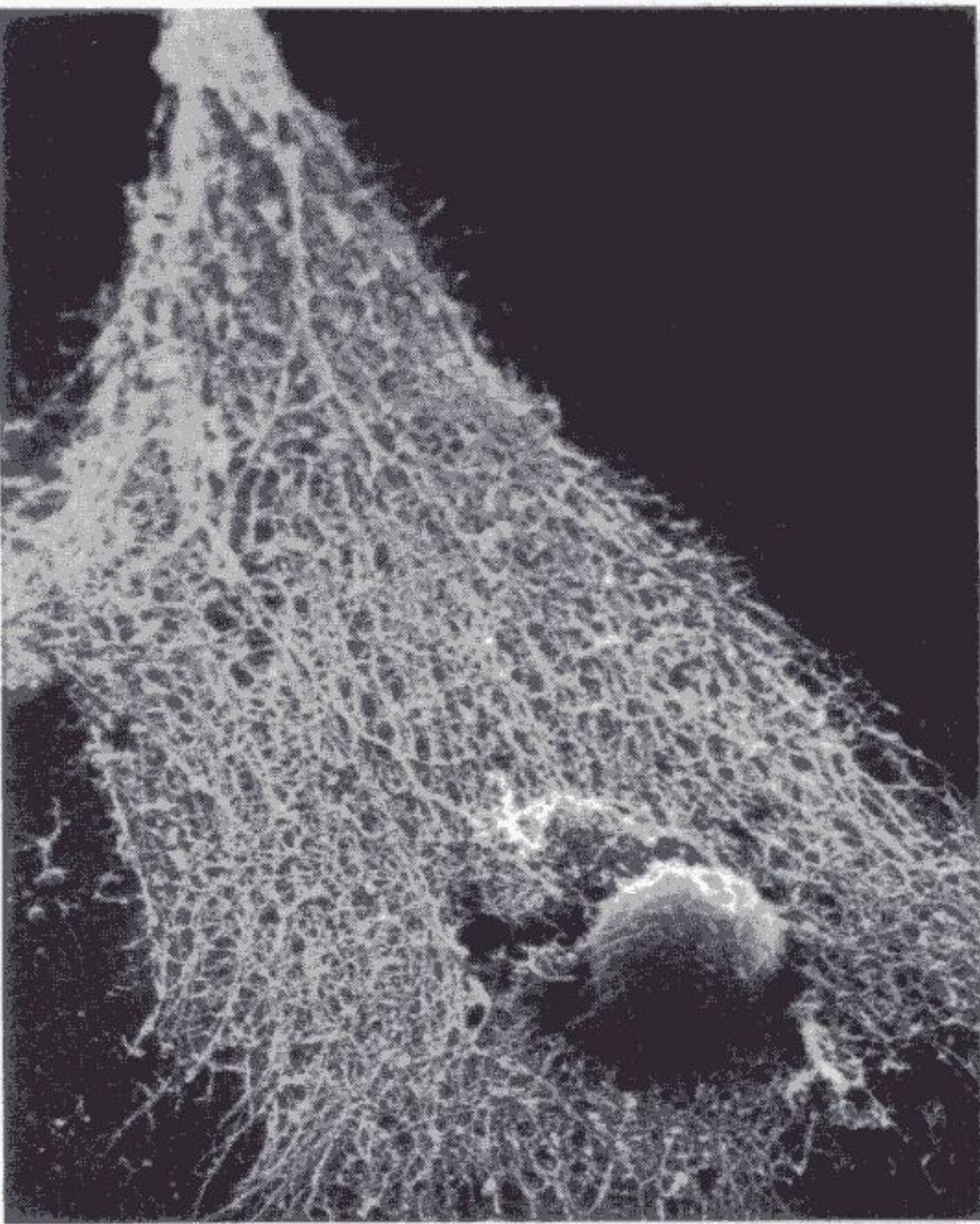
"Actual photograph of Natural Kill (NK) cells starting to attack malignant cell."

[Handwritten signature]



"NK cells in the process of destroying malignant cell."

[Handwritten signature]



"NK cells leaving dead malignant cell."

[Handwritten signature]

कैंसर के विशेषज्ञ चिकित्सकों को बहुत ही तर्कसंगत विचार आया कि, यदि मरिटिष्ट का मानव शरीर में कैंसर स्थापन में कोई भूमिका है तो, हम मानव मरिटिष्ट को ही यह प्रशिक्षण क्यों नहीं दे सकते कि, वह ही कैंसर के इलाज में भी सहायक बने। उन्होंने 1976 में एक चिकित्सालय शुरू किया जिसमें 150 कैंसर मरीजों को लाया गया। ये कोई सामान्य कैंसर मरीज नहीं थे। इनमें दो विलक्षण विशेषताएँ थीं। पहली तो यह की उन सभी का कैंसर अत्यंत गंभीर स्थिति का था। और उनके चिकित्सक उन्हे यह बता चुके थे कि, वे अपने कैंसर से मरने वाले हैं। दूसरी यह कि, वे कोई भी संभावित कैंसर चिकित्सा प्रणाली जैसे किमोथैरेपी, सर्जरी, रेडियोथैरेपी, हाइपरथैरेपी, इम्यूनोथैरेपी इत्यादि लेने की स्थिति में भी नहीं थे। वे निश्चित ही अपने कैंसर से मरने वाले थे।

वहाँ उन लोगों को दो बातें सिखाई गई, पहली तो यह, कि, उनको अपने शरीर को पूर्ण रूप से शिथिल करके शिथिल विश्राम चिकित्सा पद्धति –रिलेक्सेशन (Relaxation) करने का प्रशिक्षण दिया गया। किन्तु यह कोई सामान्य प्रक्रिया नहीं थी बल्कि, गहरा शारीरिक व मानसिक शिथिल विश्राम चिकित्सा पद्धति–रिलेक्सेशन की प्रक्रिया थी। यह एक वैज्ञानिक प्रमाणिक सत्य है कि, तनाव ग्रस्त चूहों में कैंसर सामान्य से ज्यादा त्रीवता से फैलता है। आपके कैंसर का सबसे भयानक पहलू क्या होता है? यह सच्चाई कि यह निरन्तर रूप से बढ़ता रहता है। परन्तु यदि, आपका कैंसर आपके मूल स्थान से बाहर निकलने और बढ़ने की प्रक्रिया बंद कर दें तो शायद आप अपने कैंसर के साथ भी अगले सौ साल तक जीवित रह सकते हैं। विश्राम चिकित्सा पद्धति–रिलेक्सेशन थैरेपी द्वारा आपके कैंसर की बढ़त की प्रक्रिया बिल्कुल ना रुककर यदि कम भी हो जाती है तो भी यह अपने आप में बहुत अच्छा परिणाम होगा।

दूसरी बात जो उनको बताई व सिखाई जाती है वह यह कि, अपने कैंसर को अपनी मनोशक्ति द्वारा कल्पना से नाश होते हुए ओर अपने शरीर से खत्म होते हुए देखना। थोड़ा अजीब सा लगता है ना! दो साल के बाद जब ऐनेटी और मैंने अखबार में पढ़ा कि, उन 150 खतरनाक स्तर के कैंसर मरीजों में से, जिन्होंने अपनी मनोदशा द्वारा यह कल्पना करके सोचा कि कैंसर उनके शरीर से समाप्त हो रहा है या बाहर निकल रहा है, उनमें से लगभग 10 प्रतिशत पूर्णतया कैंसर से मुक्ति पाने में सफल हो गए थे, दूसरे 10 प्रतिशत के कैंसर में नाटकीय रूप सुधार पाया व अन्य 10 प्रतिशत मरीजों के कैंसर की बढ़त रुक गई और उनका कैंसर एक ही स्थिति में स्थिर हो गया था। यह पढ़कर मैंने और मेरी पत्नी ने मन बना लिया कि, यदि मेरे जीवित रहने के अवसर शून्य से बढ़कर तीस प्रतिशत होने की संभावना हो जाती है तो मैं अवश्य ही वहाँ जाकर स्वयं पर इस चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करूंगा। जैसा कि हमने सोचा था, वहाँ के चिकित्सकों ने मुझे आश्वश्त किया कि, वे मेरा सफलता पूर्वक इलाज कर देंगे। फिर भी मैंने रिलेक्सेशन व कल्पना थैरेपी को अपनी सामान्य व पहले से चल रही कैंसर चिकित्सा के साथ–साथ मात्र सहयोगी चिकित्सा के रूप में ही अपनाया। मुझे पता नहीं कि, कौनसी पद्धति ने मुझे कितना फायदा पहुंचाया था, पर यह मैं निसंदेह कह सकता हूँ कि, मुझे बहुत राहत व अच्छा महसूस होने लगा था। मुझे विश्वास है, मुझे इससे फायदा मिला। और इतना तो मैं दावे से कह सकता हूँ कि, कम से कम इससे मुझे कुछ नुकसान तो नहीं हुआ। मैं आपको या अन्य किसी को भी, इस थैरेपी को अपने सामान्य चिकित्सा इलाज के विकल्प के रूप में अपनाने की सलाह कभी भी नहीं दूगा। आप जो चिकित्सा ले रहे हैं, उसे लेते रहिए और साथ–साथ में, इस चिकित्सा को प्रयोग करके अवश्य देख सकते हैं।

45 सेवानिवृत्त/वृद्ध व्यक्तियों पर किए गए, एक शोध के अनुसार, रिलेक्सेशन थैरेपी के बाद उनकी प्राकृतिक रोग–प्रतिरक्षण क्षमता में काफी सुधार देखा गया। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक शोध में यह पाया गया कि, जिन लोगों ने रिलेक्सेशन थैरेपी का प्रयोग नहीं किया था, उनके मुकाबले जिन्होंने इसका प्रयोग किया था, उनके शरीर के उन रसायनिक तंतुओं में, जो शरीर की बाहरी व आंतरिक सक्रमण से रक्षा करते हैं, उनमें काफी ज्यादा



बढ़ोत्तरी देखी गई और उनके शरीर के एंटीबॉडी (शरीर के लिए हानिकारक) तत्वों की मात्रा में काफी कमी पाई गई।

इन सिद्धान्तों व शोधों के विषय में जब मैंने विभिन्न कैंसर चिकित्सकों से विचार विमर्श किया तो यह महसूस किया किया कि वे, चिकित्सक, जिनका मूल उद्देश्य अपने मरीजों को रोग मुक्त करके स्वस्थ ही करना होता है, अपने मरीजों पर किसी अन्य निष्पक्ष विशेषज्ञ से परामर्श के लिए भी जोर डालते हैं। औरे आवश्यकता पड़ने पर किसी अन्य बड़े कैंसर अस्पताल या रिचर्स सेंटर से मदद मांगने में या अपने मरीजों को अपने से ज्यादा योग्य व अनुभवी विशेषज्ञों को भेजने में जरा भी संकोच नहीं करते।, वे तो इस तरह की चिकित्साओं को, कैंसर की सामान्य व नियमित चिकित्सा के साथ-साथ सहायक चिकित्सा के रूप में प्रयोग करने में पक्का विश्वास करते हैं। परन्तु वे चिकित्सक, जो शायद अभी अपने चिकित्सा व्यवसाय को निर्माण या जमाने की स्थिति में चल रहे होते हैं, वे सामान्यतया इनका ज्यादा सर्वथन करके प्रोत्साहित नहीं करते। शायद, कहीं ना कही, उनकी यह सोच रहती होगी कि, मरीज के रोग मुक्त होने का सम्पूर्ण श्रेय केवल उन्हीं को मिले। वे इसे किसी अन्य प्रणाली, अस्पताल, चिकित्सक या रिचर्स सेंटर से बांटना नहीं चाहते। सबसे ज्यादा बेतुकी दलील जो ऐसे चिकित्सक रिलेक्सेशन व इमेजिरी-कालिपत चिकित्सा के विरुद्ध देते हैं, वह यह कि, इन चिकित्साओं का इस्तेमाल केवल वही लोग करते हैं, जिनके मन में आम आदमी से कही ज्यादा जीने की दृढ़ मनोशक्ति होती है। इस दलील का मेरा उन लोगों को यह उत्तर है कि, यदि कोई व्यक्ति मरना ही चाहता है तो यह उसकी अपनी व्यक्तिगत इच्छा है, किन्तु जो लोग जीना चाहते हैं, उनको तो प्रत्येक उपलब्ध चिकित्सा थैरेपी का इस्तेमाल करना ही चाहिए।

कभी-कभी, बहुत कम गहराई वाले सोच के चिकित्सक यह भी कहते हुए सुने जा सकते हैं कि, कैंसर रोग से मुक्ति तो केवल डॉक्टरी चिकित्सा व दवाएँ ही दिला सकती है। वे शायद अपने मरीजों को ऐसा कह कर भ्रमित करना चाहते हैं कि, उनका मरीज कहीं यह ना सोच ले कि, केवल उसका डाक्टर ही सिवाय उसके डॉक्टर के, कोई भी, उसे उसके कैंसर से मुक्ति दिलाने में सहायक सिद्ध नहीं हो सकता। मानसिक मनोदशा इत्यादि का उसके ठीक होने की प्रक्रिया से कुछ भी लेना-देना नहीं है। उन चिकित्सों के विचार में, यदि कोई मरीज कल्पना चित्रण चिकित्सा पद्धति-इमेजिरी चिकित्सा का प्रयोग करता है और उसके बाद इससे उसको कोई फायदा नहीं हो तो, उसके मन में एक अपराध की भावना जन्म ले लेगी और वह मनोदशा उसके ठीक होने की प्रक्रिया में बाधक बन सकती है। मुझे समझ नहीं आता कि वे क्या कहना चाह रहे हैं। क्या यह दोगलापन नहीं है? यदि मनोदशा आपकी कैंसर से सुधार प्रक्रिया में बाधक बन सकती है तो फिर सहायक क्यों नहीं बन सकती।

यदि कोई मुझे अकारण ही सहजता से माफी मांगने को सही ठहरा सकता है तो, मैं बहुत सी बातों में विश्वास करना छोड़ दूंगा। एक बड़े कैंसर हॉस्पिटल के मुख्य चिकित्सक ने, जो कि एक माने हुए कैंसर विशेषज्ञ है, मुझसे कहा कि, वे जीने की इच्छा शक्ति की महत्वता में पूरा विश्वास रखते हैं। उन्होंने आगे कहा कि, उनका एक बहुत अच्छी मित्र अपने बहुत बड़े हुए गम्भीर स्थिति के कैंसर की हालत में उनके अस्पताल में भर्ती हुई। उसे विश्वास था कि, उसके पास जीने के लिए केवल एक सप्ताह के आस-पास का समय ही बचा था। वह बहुत ही नाजुक स्थिति में थी। उसकी बेटी की शादी कुछ महिने बाद होनी तय हुई थी। उसके पति ने उससे यह वायदा भी किया हुआ था कि बेटी की शादी के बाद वह उसे यूरोप घुमाने भी ले जाएगा। उसके पति ने उससे आग्रह किया कि, अपनी बिमारी को देखते हुए वह अपनी बेटी की शादी अगले कुछ दिनों में ही कर दे। उस महिला ने भी बड़े विश्वास के साथ हठ पूर्वक कहा कि, वह ना केवल अपनी बेटी की शादी करेगी बल्कि, अपनी यूरोप की यात्रा भी अवश्य करेगी। अस्पताल से छुट्टी लेकर वह घर चली आई और अपनी बेटी की शादी में भाग लिया उसके बाद उसने यूरोप की यात्रा भी पूरी की। सब कुछ ठीक-ठाक हो गया और उसने इन सबका भरपूर आनंद उठाया। परन्तु जब वह अपनी यूरोप यात्रा से वापिस आ रही थी, तब



उसके कैंसर ने पुनः जोर पकड़ लिया। वह सीधी अस्पताल में ही आई जहाँ कुछ दिनों के बाद ही उसकी मृत्यु हो गई।

डॉक्टर हरबर्ट बेन्सन, जो कि हृदय रोग विशेषज्ञ है और बोस्टन ब्रेथ, इजराइल हॉस्पिटल में व्यवहारिक चिकित्सा विभाग के मुख्य चिकित्सक है, उनका कथन इस दिशा में अपने आप में एक बहुत बड़ा कदम है। उनका कहना है कि, विश्वास का, पश्चिमी चिकित्सा पद्धति और बाकी भी हर तरह के परम्परागत चिकित्सा तंत्र में, स्वस्थ्य करने का, अपने आप में अदृश्य परन्तु बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। कोई भी नई दवा, जिसकी प्रभावशीलता पर चिकित्सक को पूरा भरोसा और विश्वास है, तो वह ज्यादा असरदार सिद्ध होती है, बजाय उन चिकित्सकों के जिनको उसकी प्रभावशीलता पर संदेह होता है। प्रयोगात्मक चिकित्सा शोध भी इस बात को दिखाते हैं कि, मरीज का भी, उसे दी जाने वाली दवा पर विश्वास, उसे और ज्यादा प्रभावशाली बना देता है।

इन सबसे बाद, आप मेरी इस बात को जरूर समर्थन देंगे कि, किसी के भी द्वारा अपने कैंसर को हराने के लिए तीन मूलभूत चीजों की आवश्यकता होगी। पहली तो यह कि उसमें ईमानदारी से जीने की एक दृढ़ इच्छा शक्ति होनी चाहिए, दूसरी यह कि उसको अपने चिकित्सक में दृढ़ विश्वास होना चाहिए और तीसरी यह कि उसे पूरा भरोसा होना चाहिए कि जो डॉक्टर उसकी चिकित्सा कर रहा है ओर दवाईयों दे रहा है, वे, उसे अवश्य ही ठीक कर देंगे। यदि इनमें से कोई एक भी नहीं है तो, मैं उस मरीज को जोर देकर कहूँगा कि वे किसी अन्य उस योग्य चिकित्सक के पास जाएं जो, उसकी इन तीनों मूलभूत आवश्यकताओं पर शत-प्रतिशत खरा उतारे।

मेरे पास, किसी भी अन्य से ज्यादा, इस बात पर विश्वास करने का मेरा निजी अनुभव भी है। जब मुझे बताया गया कि, मुझे एक बहुत ही खतरनाक किस्म का कैंसर है तो मैं एक डॉक्टर के पास गया, उहोने मुझे पूरे आत्म विश्वास के साथ भरोसा दिलाया था कि, वे, निश्चित तौर पर मुझे ठीक कर देंगे। उन्होने यह नहीं कहा था कि, मैं कोशिश करूँगा या मुझे उम्मीद है कि मैं ठीक हो जाऊँगा। उनके कथन में पूर्ण सच्चाई और विश्वास था कि, वे मुझे शत-प्रतिशत ठीक कर देंगे। उन्होनें मुझे, एक के बाद एक करके, बड़े विस्तार से बताया कि, मेरी चिकित्सा के दौरान मेरे साथ, अगले एक साल में क्या-क्या और कैसे-कैसे होगा। जैसा उन्होने बताया था मेरे साथ लगभग वैसे ही हुआ या किया गया। और दो साल की चिकित्सा के बाद मैं पूर्णरूप से रोगमुक्त होकर स्वस्थ्य भी हो गया था। ठीक होने के एक साल के बाद मैंने एक प्रख्यात और अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ को यह कहते हुए सुना कि, मेरे जैसे कैंसर की चिकित्सा में, किमोथेरेपी कुछ विशेष प्रभावशाली रूप से लाभकारी नहीं होती। उस वक्त मेरे मन में तो आया था कि मैं खड़ा होकर हाथ उठाकर कहूँ कि देखो—“मैं आपके सामने खड़ा हूँ” (मेरे इलाज में किमोथेरेपी का बहुत प्रभावशाली लाभदायक असर था।) 1984 में, मेरे स्वस्थ्य होने के लगभग 6 साल बाद मैंने फिर एक कैंसर चिकित्सा सेंटर के प्रमुख कैंसर विशेषज्ञ को यही कहते हुए सुना। तब मैंने महसूस किया और सोचा कि मेरे साथ क्या-क्यों और कैसे हुआ होगा। निश्चित ही मेरे कैंसर से, मुझे रोग मुक्त करने की प्रक्रिया में केवल दवाईयों का ही योगदान नहीं था बल्कि इस सच्चाई का भी, कि जिस चिकित्सक ने मुझे दवाईया दी थी या मेरा इलाज किया था, उसे भी स्वयं पर, दी जाने वाली दवाईयों और चिकित्सा पर पूरा विश्वास था, और मरीज अर्थात् मेरे को भी अपने चिकित्सक व उसके द्वारा दी जाने वाली दवाईयों पर पूर्ण विश्वास था, इन सब का भी बहुत बड़ा और प्रभावशाली योगदान था। इसके अतिरिक्त मरीज को अपने स्वयं, अपने चिकित्सक, अपनी चिकित्सा, दी जाने वाली दवाईयों के साथ-साथ कल्पना चित्रण चिकित्सा पद्धति—इमेजरी पर भी पूरा विश्वास था।

दूसरे शब्दों में, कुछ कैंसर मरीजों के लिए, विशेषकर जिनको शायद कोई अन्य डाक्टरी चिकित्सा या दवा देना संभव ही नहीं है। उनके लिए शिथिल विश्राम चिकित्सा पद्धति—



रिलेक्सेशन और कल्पना चित्रण चिकित्सा पद्धति –इमेजरी पद्धति बहुत ही प्रभावशाली विकल्प सहायक सिद्ध हो सकता है। ये विकल्प, निश्चित तौर पर, आपको कम से कम, नुकसान तो अवश्य ही नहीं पहुंचाते हैं। ज्यादातर मामलों में, आमतौर से कैंसर के और भी बहुत चिकित्सा विकल्प उपलब्ध होते हैं। रिलेक्सेशन और इमेजरी चिकित्सा पद्धति आपके शरीर की रोग प्रतिरक्षण क्षमता को मजबूत बनाकर आपके द्वारा ली जाने वाली अन्य चिकित्साओं व दवाओं द्वारा, आपके कैंसर का नाश करने की प्रक्रिया को दुगने से भी ज्यादा प्रभावशाली बना सकती है।

रिलेक्सेशन और इमेजरी थैरेपी का एक फायदा यह भी होता है कि मरीज स्वयं भी अपनी चिकित्सा व रोग मुक्त होने की प्रक्रिया में शुरू से अंत तक तन–मन से सम्मिलित रहता है। उसको इससे एक बहुत ही संतोषजनक यह अहसास भी रहता है कि, वह स्वयं भी कम से कम कुछ हद तक तो, अपने भाग्य का विधाता है। वह जो कुछ भी कर रहा है उससे कल कुछ और फायदा हो या ना हो कम से कम आज तो मेरा जीवन आरामदायक व सुविधाजनक हो रहा है। एक कैंसर मरीज को उसके छोटे से बच्चे ने इतना भावपूर्ण पत्र लिखा जिसे पढ़ने के बाद उसने एक बेबस लाचार की तरह कैंसर से अपनी मृत्यु की प्रतीक्षा करने के स्थान पर, अपने कैंसर से लड़कर उसे हराकर, जीने का फैसला कर लिया।

शिथिल विश्राम चिकित्सा पद्धति—रिलेक्सेशन व कल्पना चित्रण चिकित्सा पद्धति —इमेजरी का कदम—दर—कदम क्रमबद्ध तरीका

रिलेक्सेशन और इमेजरी जैसा की नाम से लगता है, एक नहीं बल्कि, दो अलग—अलग चिकित्सा पद्धतियाँ हैं। ऐसा माना जाता है कि, रिलेक्सेशन थैरेपी के सफल व प्रभावशाली प्रयोग के बाद ही यदि इमेजरी थैरेपी का प्रयोग किया जाए तब वह और भी ज्यादा प्रभावशाली रहती है। रिलेक्सेशन पद्धति जैसा की नाम से प्रतीत होता है, केवल वह नहीं होता जो आप सोचते हैं या उम्मीद करते हैं। यह बहुत सी शारीरिक क्रियाओं का एक सुनियोजित मिश्रण है। यदि आप सब कुछ बिल्कुल वैसा ही करेंगे जैसा की आपको बताया या सुझाया जाता है तो, निश्चित ही बहुत आराम महसूस करेंगे। इसके बहुत से तरीके सुझाए गए हैं। कुछ लोगों को, कोई विशेष तरीका ही, बाकी अन्य सभी तरीकों से ज्यादा सुविधाजनक, या पसंद होता है। सुझाए गए प्रत्येक का स्वयं पर कई बार प्रयोग करके देखिए और अनुभव करें कि, उनमें से कोन सा आपको सबसे ज्यादा लाभदायक व असरदार महसूस हो रहा है और, उसी को अपने लिए चुन लें।

मैडीटेशन—चिन्तन/ध्यान लगाना और रिलेक्सेशन ये दोनों ही अपने मानसिक तनाव करने के बहुत ही प्रभावशाली पद्धतियाँ हैं। ये दोनों ही आपको बहुत ही गहरी शांति व आरामदायक शारीरिक व मानसिक मनोवृत्ति में ले जाते हैं। ना केवल इन प्रक्रियाओं के दौरान ही, बल्कि, पूरे दिन यह शांत मनोवृत्ति आपकी दैनिक दिनचर्या के दौरान, इनसे आपकी सभी क्रियाओं पर भी बहुत अच्छा असर डालती है। यह शांत मनोदशा, आपके मानसिक तनाव की मनोदशा से एकदम विपरीत होती है। इस प्रक्रिया के दौरान आपकी सांसे बहुत धीमी गति से चलती है, हृदय की धड़कने भी नियमित व शांत रहती है आपका मैटाबोलिजम—उपाचन क्रिया (वह क्रिया जिसके द्वारा खाद्य पदार्थों का उर्जा में रूपांतरण होकर शरीर की जैविक क्रियाएं तथा उनकी वृद्धि, मरम्मत व सामान्य कार्य होते हैं।) भी सामान्य हो जाता है और आपका शरीर, इस प्रक्रिया के दौरान, नई उर्जा ग्रहण करता है। इस दौरान आपके रोग मुक्त होने की प्रक्रिया ज्यादा प्रभावशाली ढंग से होती है। इसके प्रभाव धीरे—धीरे होते हैं, पर आप जितना ज्यादा अभ्यास करते जाएंगे, प्रभाव भी उतने ज्यादा होते जाएंगे।



चिंतन—मेडिटेशन— एक ऐसा तरीका है, जिससे मस्तिष्क से सारी चिंताएँ दूर होके उसको तनाव मुक्त करने में सहायक होती है। अपने मस्तिष्क से सिवाय एकाग्रता के बाकी सब विचार निकाल दीजिए। अपने आपको कुर्सी, सोफे या बिस्तर पर बड़ी ही आरामदायक स्थिति में ले आएं। यदि कोई वस्त्र तंग लगता हो तो ढीला कर लें। अपनी आंखे बंद करके अपने मस्तिष्क की मनोदिशा को पूर्णतया विश्राम की स्थिति में ले आएं। अपने ध्यान को एकाग्रचित्त करके, केवल अपने सांस के आने—जाने की प्रक्रिया व उसकी गति पर, केन्द्रित रखें। यदि आपके मस्तिष्क में इधर—उधर के निरर्थक विचार आने लगे तो अपने ध्यान को वहाँ से हटाकर पुनः अपनी सांसों पर ही केन्द्रित करें। अपनी नाक के नथुनों से अपने सांस के अंदर आने व बाहर जाने की सामान्य क्रिया पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखें। अपनें मस्तिष्क को सावधान रखें व सारी परिस्थितियों व आसपास के वातावरण के प्रति सजग रहें। अपनी सांस के अन्दर जाने की पूरी क्रिया से उसके बाहर निकलने की पूरी क्रिया तक सजग रहें। आपका अपने स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करने की क्रिया से, आपकी सम्पूर्ण आरामदायक शिथिल मनोदशा का प्रभाव, पूरे शरीर में पहुंच जाएगा। कुछ लोग प्रत्येक सांस के साथ कोई भी संतोषदायक शब्द कहना पसंद करते हैं। जैसे की “स्वास्थ्य—ओउम् शांति या कुछ भी, जो आपके मन को शांति दे, और अच्छा लगे। कुछ लोग केवल शांत रहकर ही, अपनी सांस पर केन्द्रित रहने को ही, पसंद करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में अपने को तन—मन से सजग रखिए, सोने मत देना। चिन्तन की हर प्रक्रिया अपने आप में विलक्षण होती है। क्या गलत है, क्या सही इसकी कोई परवाह ना करें। सब कुछ भूलकर अपनी सांसों की आवाजाही की क्रिया पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखें, और जो हो रहा है, उसे होने दें। मात्र 10 से 15 मिनट की यह चिन्तन आपके लिए काफी रहेगा।

हमारी मॉस—पेशिया हमारे मानसिक तनाव को अपने में संग्रहित करके रखती हैं। पहले हम अपनी तनाव ग्रसित मानसिक मनोदशा और सम्पूर्ण गहरे शिथिल विश्राम—रिलेक्सेशन की स्थिति के अन्तर को सावधानी से समझ लें। एक मोटी दरी या गद्दे पर लेट जाएं। जैसे पहले किया था, वैसे ही अपने तंग वस्त्रों को ढीला करके अपनी आंखे बंद कर ले और अपने आप को पूर्णरूप से आरामदायक शारिरिक व मानसिक स्थिति में ले आएं। अपने को पूर्ण रूप से सजग रखे और जागते रहें। इस पद्धति का सिद्धांत है कि, अपने प्रत्येक अंग—प्रत्यंग व मांशपेशी को खींचना और ढीला छोड़ना। अपने पंजो को अपने घुटनों की ओर, इतना खींचे की आपको अपने पैर और टांग और तलवों के जोड़ में खिचाव सा महसूस हो। इसी अवस्था में तीन से पांच सैकिन्ड रखें और फिर ढीला छोड़ दें, इसे बार—बार दोहराएं। अपनी टांगों को अपनी मांशपेशियों द्वारा तीन चार इंच ऊपर उठाएं। तीन से चार सैकिन्ड रोकके रखें और नीचे आने दें। इसको भी बार—बार करें। अपने कूलों को जोर से खींचे, कुछ देर उसी अवस्था में रुकें और ढीला छोड़ दें। इसको भी दोहराएं। अपने पेट को अंदर खींचे, उसी अवस्था में रुकें और ढीला छोड़ दें। इसको भी दोहराएं। गहरा लम्बा सांस धीरे—धीरे अंदर ले रोककर रखे और धीरे—धीरे बाहर निकाल दें। इसको भी दोहराएं।

इन सबके दौरान, जब भी आप को थकान लगे थोड़ा सा आराम कर लें और पुनः शुरू कर दें। अपने कंधों को फर्श पर दबाते हुए अपनी कमर को उपर उठाएं, थोड़ी देर वही रोके और नीचे आने दें। इसको भी दोहराएं। अपनी दाहिने हाथ की मुद्राठी जोर से भींचे, उसी अवस्था में रुकें और फिर धीरे से खोल दें। दोहराइये। अपने दाहिने हाथ को अपने कंधे तक ले आएं इसको खींचकर अपने डोले (मसल्स) उठाने की कोशिश करें, कुछ देर रोकें और, फिर ढीला छोड़ दें। ऐसा ही बांये हाथ से भी करें। अपने कंधों को कानों की ओर सिकोड़ें, वही रोककर रखें और फिर ढीला छोड़ दें। अपनी ढोड़ी को अपनी छाती पर लगा कर रखें, कुछ देर बार ढीला छोड़ दें। अपने दांतों को जोर से मसूड़ों पर दबाए, कुछ देर दबाकर रखें और फिर ढीला छोड़ दें। अपनी आंखों को जोर से भींचे इतना की अपने चेहरे पर भी खिचाव महसूस हो। कुछ देर भींच कर रखें और फिर धीरे से खोल दें। हर क्रिया को अपनी सुविधानुसार बार—बार दोहराएं।



ऐसी कल्पना करने का प्रयास करें, जैसे आपके पूरे शरीर के हर अंग—प्रत्यंग एकदम हल्के हो गए हैं। आप हवा में तैर रहे हैं, आपका शरीर बहुत आरामदायक स्थिति में है और यह बहुत ही राहत महसूस कर रहा है। इसमें एक नई उर्जा, नई शक्ति का संचार हो रहा है। ऐसी कल्पना करिए, जैसे आपको जरा सा भी तनाव नहीं है, आपका तनाव मुक्त शरीर फूल की तरह हल्का होकर हवा में तैर रहा है। आपके ठीक होने का अहसास, रोग मुक्त होने का अहसास, धीरे—धीरे आपके शरीर में प्रवेश करके आपके हर अंग—प्रत्यंग में भर रहा है। जब तक आप रह सके, इस गहरे पूर्ण शिथिल विश्राम—रिलैक्सेशन की स्थिति में रहकर, इसका आनंद लेते रहें।

एक दूसरा तरीका और भी है, जो मैं भी अक्सर प्रयोग करता था। इसमें आप स्वयं को कुर्सी, सौफे या पंलग पर, तंग वस्त्रों को ढीला करके, अपनी आंखें बंद करके अत्यंत आरामदायक स्थिति में ले आएं। इसके बाद अपने मन की आंखों से अपने माथे को देखें और स्वयं से कहें कि मेरा माथा बहुत आरामदायक—रिलैक्स स्थिति में आ रहा है। फिर अपनी भौंहों को देखें, और कहें कि मेरी भौंहें भी शिथिल होकर रिलैक्स हो रही हैं। फिर एक—एक करके अपने आंखों की पुतलियाँ, अपने गाल, नाक मुँह, ठोढ़ी और धीरे—धीरे शरीर के प्रत्येक अंगों को देखते हुए अपने पंजों तक को देखें। इस समय आप अपने आप को का काफी हद तक रिलैक्स महसूस कर रहे होंगे। अपने पूरे शरीर को, अपनी मन की आंखों द्वारा, उड़ते हुए देखने का अहसास, आपको विशेष आनंद देगा। मैंने अपने आप को, आंखे बंद करके, पानी की तरह—धूप की तरह और पेड़ों के रूप में भी देखने का अहसास किया। मैंने स्वयं को, बहुत उँचाईयों से, टेढ़े—मेढ़े रास्तों पर उड़ते हुए, नीचे आते हुए, अंत में एक झील के पास उँचें—उँचें पेड़ों के नीचे, हरी—भरी घास पर उतरते हुए देखने का अहसास महसूस किया। आप स्वयं को ऐसे ही किसी भी, अपने मनपंसद के किसी भी वातावरण में आराम करते हुए देखने का अहसास कर सकते हैं।

अपने आपको को इस पूरी प्रक्रिया के दौरान, स्वयं को पूर्ण रूप से शांत, हर प्रकार की शारिरिक व मानसिक चिंता से मुक्त व गहरी विश्राम दायक रिलैक्स स्थिति में महसूस करें। आपके द्वारा लिया जाने वाला इस रिलैक्सेशन प्रक्रिया का प्रत्येक सत्र, अपने आप में, तनाव मुक्त करने वाला सिद्ध होगा। इस पूरी प्रक्रिया को दिन में तीन बार करें — सुबह, दोपहर व शाम। प्रत्येक सत्र कम से कम 15—20 मिनट का हों जिसमें आपकी कल्पनीय चिकित्सा पद्धति—इमेजरी थैरेपी भी शामिल होती है। इसका अपना ही, एक निरन्तर बढ़ता हुआ प्रभाव होता है। धीरे—धीरे आप भी इस आनंद के खजाने का भरपूर आनंद लेना सीख जाएंगे।

जब आप शिथिल विश्राम—रिलैक्स की स्थिति में हो, तो ऐसा महसूस करें कि, केवल आप स्वयं ही अपने शरीर के स्वामी हैं और आपको ही इसको नियंत्रण में रखना है, आपके शरीर को आपके निर्देशन का पालन करते आपका ध्यान रखना है। धीरे—धीरे यह आपके आदेशों का पालन करने लगेगा। एक चिकित्सक ने लिखा है कि, दर्वाईयों का उपचार में प्रभावशीलता का सबसे बड़ा स्रोत स्वयं मरीज के अंदर ही होता है।

अपनी थाइमस—बाल्य ग्रंथि, जो ठीक आपकी छाती की हड्डी के नीचे होती है, उस पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। और उसे निर्देश दें कि, वह अपने लाखों, नये रक्षक सेलों को निर्देश दे कि, वे शिकारी कुत्तों की तरह, आपके शरीर के हर कोने में धूम—धूम कर उसकी रक्षा करें। उनको आपके शरीर के उस भाग की तरफ जाने का आदेश दें जो कैंसर ग्रसित है। जिसके बारे में आप सबसे ज्यादा चिंतित हैं। इन रक्षक सेलों को उस तरफ जाते हुए देखने का अनुभव करें। धीरे—धीरे आप अपनी मन की आंखों से देखेंगे कि, वे थाइमस ग्रंथि द्वारा भेजे गए वे रक्षक सेल, जहाँ पर भी कैंसर की कोशिका को देखते हैं उसको वही चीर—फाड़ कर खा रहे हैं। इनको आपका कैंसर एक मोटे नरम व स्वादिष्ट मुरब्बे जैसा लग रहा है। जिसको ये बड़े स्वाद से चट कर रहे हैं। ये कैंसर सेल अपने आप की, इन रक्षक सेल्स से ना तो अपनी रक्षा कर पा रहे हैं, ना ही उनसे बचकर भाग पा रहे हैं, और ना ही उनसे लड़ पा रहे हैं। क्योंकि यह एक गलत सेल है, जो जबरदस्ती आपके शरीर में घुस आया है और उसे यहाँ रहने का कोई



अधिकार नहीं है। इसका अपना कोई रक्षा तंत्र भी नहीं है। यह बिल्कुल असहाय है। आपकी थाइमस ग्रंथि के ये रक्षक सेल, केवल इन्हीं कैंसर की कोशिकाओं को खोज—खोज कर मारने के लिए विशेष तौर से निर्मित किए गए हैं। ये अपने इस कार्य को बखूबी कर भी रहे हैं। आपका कैंसर इनके लिए नर्म—स्वादिष्ट बर्गर की तरह है, जिसको पूरा का पूरा खा कर चट कर जाना, इनके लिए बहुत ही आसान कार्य है। आप स्वयं को यह देखते हुए महसूस करेंगे कि, इन रक्षक सेलों ने आपकी शरीर की एक—एक शरीर की कोशिका को ढूढ़—ढूढ़ कर खा डाला है, और आपका शरीर का वह भाग जहाँ पहले कैंसर ने कब्जा कर रखा था, अब वह कैंसर मुक्त होकर बड़ा ही साफ सुंदर और गुलाबी रंग का दिख रहा है। अपने इन रक्षक सेलों को अपने शरीर के प्रत्येक अंग—प्रत्यंग में घूम—घूमकर, कैंसर की कोशिकाओं को ढूढ़—ढूढ़कर मारकर खाना और अपने शरीर को पूर्णतया कैंसर मुक्त होने का दृश्य अपनी कल्पना शक्ति से आंतरिक आंखों से देखें। उसका उसका आनंद उठाए। आप देखिए कि, ये रक्षक सेल आपके शरीर की चौबीस घंटे निरंतर रक्षा कर रहे हैं। क्योंकि, इनको विशेष रूप से इसी कार्य के लिए बनाया गया है। कुछ ज्ञानों के लिए विश्राम करें। तनाव शरीर की रोग—प्रतिरक्षण तंत्र की क्षमता को कम करता है तो, रिलेक्सेशन या इमेजरी तनाव को कम करते हैं। जैसे—जैसे आप इन क्रियाओं का अभ्यास करते जाएंगे, वैसे ही आपका हर रिलेक्सेशन सत्र और ज्यादा गहरा, प्रभावशाली और लाभदायक होता जाएगा।

इमेजरी या कल्पना चित्रण पद्धति का एक तरीका यह भी है कि, आप अपने रक्षक सेलों को विद्युत के क्षटकों के रूप में देखें। ये आपको अपने थाइमस ग्रंथि से छोटी—छोटी प्रकाश बिन्दुओं के किरणों के रूप में निकलते देखेंगे। आप इनको अपने शरीर के उस भाग की तरफ जाते देखेंगे जिसके बारे में आप सबसे ज्यादा चिंतित हैं, क्योंकि वह कैंसर ग्रसित है। ये विद्युत प्रकाश बिन्दु वहाँ जाकर उन कैंसर की कोशिकाओं से चिपक जाएंगे और इनको बिजली के झटके दे—देकर मार डालेंगे। कुछ लोग इन रक्षक सेलों को एक सफेद रंग की मुस्कराती हुई गैंद के रूप में भी देखना पसंद करते हैं। एक बहुत ही आक्रामक गैंद जिसका केवल मुख ही होता है, और जो कैंसर कोशिकाओं को देखते ही, अपने मुँह में गड़प जाती हैं और एक—एक करके खा जाती है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कोनसा तरीका अपनाते हैं, या कोनसे दृश्य का अपने मानस पटल पर चित्रण देखना पसंद करते हैं। प्रयोग अवश्य करके देखें। दिन में तीन बार 15—20 मिनट तक करें। विभिन्न तरीकों का भली—भौति इस्तेमाल करके उनके पड़ने वाले प्रभाव को देखें और फिर उनमें से जो सबसे ज्यादा प्रभावशाली और जिनमें सबसे ज्यादा विश्वास जमें, उसे नियमित तौर पर कम से कम 10 दिनों तक ईमानदारी से अपनाएं। उसके बाद पुनः विचार करें कि यह आपको माफिक आ रही है या नहीं। आवश्यकता लगने पर ही, दूसरे किसी अन्य तरीके के बारे में निर्णय ले। हम हर दिन कुछ—ना—कुछ नये अनुभव व जानकारी हासिल करते हैं। हो सकता है कि, आपने आज जो कुछ सीखा वह आपके लिए कोई नई जानकारी, कोई नया अनुभव है। और इससे ही आपके जीवन रक्षा के प्रयास में महत्वपूर्ण योगदान मिला हो।

काल्पनिक चित्रण को अच्छी तरह समझने के लिए, अपने मस्तिष्क में एक पीले पके हुए नीबू से बने हुए जायकेदार गोली का चित्रण करे और महसूस करे कि, एक चटपटी गोली आपकी जबान के नीचे रखी है। आपको वास्तव में ही मुँह में पानी आने लगेगा। यह एक बहुत ही स्पष्ट उदाहरण है, कि जिससे यह पता चलता है कि, कल्पना शक्ति आपके शरीर के नाड़ी तंत्र को किस हद तक प्रभावित करती है। परम्परागत रूप से हम अभी तक यही सोचते थे कि हमारा अपने स्वयं के शरीर के नाड़ी तंत्र पर कोई नियंत्रण नहीं होता। परन्तु यदि केवल यही सोचने से, कि एक चटपटी नीबू की गोली आपकी जबान के नीचे है, से आपके मूँह में पानी आ सकता है तो कल्पना कीजिए कि, आपके शरीर के नाड़ी तंत्र पर क्या प्रभाव होता होगा जब आप अपनी जिंदगी की लाचार व हताश स्थिति के बारे में सोचते होगे? उस वक्त आप अपनी



रोग प्रतिरक्षण क्षमता की प्रक्रिया को शायद यह कह रहे होंगें कि तुम मेरी चिंता मत करो और ना ही, मेरे रोग से लड़कर मुझे ठीक करने का कोई विशेष प्रयत्न ही करो। परन्तु जब आप इन पद्धतियों द्वारा स्वयं की चिकित्सा कर रहे होते हैं तो, स्थिति एक दम से इसके विपरीत होती है। उस वक्त, जबकी आप अपने मानस पटल पर कल्पना शक्ति से इस रोग प्रतिरक्षण क्रिया को और भी ज्यादा तंत्रों व उपायों से अपने कैंसर का नाश करते हुए चित्रण करते हैं, उस वक्त हो सकता है कि, यह आपके शरीर में बिल्कुल वैसे ही कार्य कर रही हो जैसी की, आप कल्पना कर रहे हैं।

डॉक्टर लेनोर्ड एस० जेगान, एमडी, यू सी एस एफ, के मनोचिकित्सा प्रोफेसर कहते हैं कि, ऐसा कोई भी शोध कार्य उपलब्ध नहीं है जो स्पष्ट रूप से यह बतला सके कि, जब भावनाओं व मानसिक मनोदशा का रोग में सुधार प्रक्रिया में योगदान का कार्य चल रहा होता है उस वक्त शरीर का कौनसा विशेष मनोवैज्ञानिक तंत्र किस प्रकार से क्या कार्य कर रहा है। परन्तु, वे आगे कहते हैं कि, शोधकर्ताओं का यह विश्वास है कि, भावनाओं व मानसिक मनोदशा, शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं की प्रक्रियाओं को प्रभावित करती है, जिससे शरीर की उस रोग प्रतिरक्षण क्षमता को, जो कैंसर व अन्य प्रकार के संक्रमण और जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न बीमारियों से लड़ती है और उन्हे प्रभावित करती है कोई भी ऐसी परिस्थिति, जब मनुष्य को यह लगता है कि, अब स्थिति उसके पूर्ण नियंत्रण में है, उसके लिए बहुत लाभदायक होती है। जैसे जानकारी आपके मन की उत्सुकता या चिंता कम कर देती है वैसे ही, यह अहसास भी आपकी सुधार प्रक्रिया में, बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।



रिलेक्सेशन और इमेजरी पद्धतियां क्या होती हैं, इनको पूरी तरह समझने के लिए और ये कैसे कार्य करती हैं इसके लिए विभिन्न साधनों द्वारा बहुत से विडीयो या ऑडियो टेप उपलब्ध हैं। यदि आपको अमेरिका में ढूँढ़ने में कोई परेशानी हो रही हो तो आप एक स्वंय का पता लिखे हुए लिफाफे को, कैंसर हॉटलाइन, 4410 मेन, केन्सास सिटी, एम ओ 64111, भेज कर निशुल्क उधार ले सकते हैं। भारत में निम्नलिखित इन्टरनेट साइट्स से इन चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित हर प्रकार की जानकारी ले सकते हैं। आप गूगल सर्च इंजन में **Cancer imagery or Cancer relaxation** टाईप करके इससे संबंधित और बहुत सी जानकारीया ले सकते हैं व यू-ट्यूब पर से कैंसर चिकित्सा से संबंधित विडियो के बारे में भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

www.cancerimager.com
www.healingcancernaturally.com
www.healthjourney.com
www.helthy.net
www.healingreiki.com
www.breastcancer.org
www.sciencedaily.com
www.cancervic.org
www.ncbi.nlm.nih.gov



प्रेयर्स – आराधना— अरदास— दुआएं

इनका अर्थ विभिन्न व्यक्तियों के लिए अपनी विचारधारा के अनुसार अलग—अलग होते हैं। आप इस विषय के बारे में सब कुछ जानते हैं, इस विश्वासपूर्ण अंतिम निर्णय पर पहुँचने से पहले, कृप्या एक मिनट के लिए, मेरी बात पर ध्यान दें। हो सकता है मैंने शायद “प्रेयर” शब्द चुनने में कोई गलती कर दी है। “भावनात्मक स्वास्थ्य” “—“मानसिक स्वास्थ्य” या “अध्यात्मिक स्वास्थ्य” “इसके लिए और ज्यादा उपयुक्त शब्द हो सकते थे। वास्तविक आध्यात्मिकता एक विश्वास है। आध्यात्मिकता आपस में सहकारिता व सह-निर्भरता की भावना दर्शाती है, और हमको हमारे एकांत के सूनेपन से बाहर निकालती है। हम साथ—साथ चल रहे हैं तो, मैं अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर हूँ और आप अपनी पर। शायद यह किताब भी इसी सोच के साथ पढ़ रहे हैं कि, एक साथ मिलकर, हम, आपके कैंसर पर विजय में कुछ सहायता कर सकते हैं। यहाँ आध्यात्मिकता से मेरा आशय यह कर्तव्य नहीं है कि, यह क्या हुआ? क्यों हुआ? मेरे साथ ही क्यों हुआ? इत्यादि। बल्कि, इससे है कि जो होना था वो तो हो ही गया लेकिन, अब आप इसका क्या करेंगे और इससे कैसे निपटेंगे।

जब मुझे मेरे कैंसर के बारे में पता चला तो मेरे एक मित्र ने एक मासिक पत्रिका—डेली वर्ल्ड का नाम सुझाया। यह एक छोटी सी पत्रिका है जो प्रतिमाह आपको डाक से मिलती है। इसमें महिने के प्रत्येक दिन के लिए, एक प्रार्थना—प्रेयर लिखी होती है। मैं इसे सदा इसको बिस्तर के नजदीक रखता था और प्रतिदिन उस विशेष दिन की, प्रेयर पढ़ता था। इससे मुझे बड़ा अच्छा लगता था और बड़ी शांति महसूस होती थी। कभी—कभी तो रात को सोने से पहले मेरा मन करता था, कि मैं अगले दिन वाली प्रेयर भी पढ़ लूँ पर मैंने ऐसा कभी किया नहीं। कभी—कभी तो मैं सुबह काफी सवेरे केवल इसीलिए उठ जाता था ताकि, मैं उस दिन की प्रेयर थोड़ा जल्दी पढ़ सकूँ। यदि आप इसे स्वयं के लिए या अपने किसी मित्र के लिए प्राप्त करना चाहे तो, इसे यूनिटी स्कूल ऑफ क्रिस्टेनिटी, यूनिटी विलेज, मिसोरी—64065 से प्राप्त कर सकते हैं।

जब अपने इलाज के लिए जब मैं वहाँ था, तो मुझे पता चला कि, एम० डी० एन्डरसन 300 बिस्तरों वाला अस्पताल था। यह पूरे देश का सर्वश्रेष्ठ कैंसर वैज्ञानिक अनुसंधान व विशिष्ट कैंसर चिकित्सा का संस्थान था। इस अस्पताल में छः धर्म गुरु स्थाई तौर पर थे, जो प्रतिदिन सुबह हर मरीज के पास जाकर उससे निजी तौर पर मिलते थे। इससे पता चलता था कि वे लोग प्रेयर्स के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को कैंसर चिकित्सा में कितना महत्वपूर्ण मानते थे। मैं बता नहीं सकता कि जब कोई धर्मगुरु, चाहे वे किसी भी धर्म से सम्बंधित हो, मुझे प्रतिदिन सुबह मिलने आते तो, मैं कैसा महसूस करता था। मुझे उनसे मिलकर अपने आप पर बड़ा गर्व महसूस होता था। और उस पूरे दिन के लिए नई प्रेरणा, नया उत्साह व उर्जा मिलती थी।

मैं अस्पताल के जिस भाग में रहता था, वहाँ प्रत्येक कमरे में एक सोफा ओर पंलग भी था, जिस पर मरीज की पत्नी सो सकती थी। मेरे साथ वाले कमरे में एक विदेशी, मरीज था जिसके साथ उसकी पत्नी अपने चार बच्चों के साथ रहती थी। वह वहीं सबके लिए खाना भी बनाती थी। इससे यह बात भी पता चलती है कि एम०डी० एन्डरसन इसमें कितना विश्वास रखते थे कि, कैंसर एक ऐसी बिमारी है जिस पर विजय प्राप्त करने के लिए मरीज को पूरे परिवार का सहयोग परम आवश्यक है। कोई भी ऐसी बात जिससे मरीज को आध्यात्मिक या मानसिक सहायता मिले, उसका जीवन आरामदायक बनाने व उसके रोग मुक्त होने की प्रक्रिया में बहुत सहायक होता है।

अपने ऑपरेशन के बाद, जब मैं ठीक होने की प्रक्रिया के दौर से गुजर रहा था, तब मेरे एक मित्र ने जो कि किसी धर्म स्थान से सम्बंधित था, मुझे बताया कि, जब से उसने मेरी बिमारी के बारे में सुना है, तब से वह प्रतिदिन प्रातकालः मेरे लिए प्रार्थना करता है। आप सोच भी नहीं सकते कि इस एक छोटे से वाक्य ने, मेरे उपर कितना गहरा और अच्छा प्रभाव डाला था। उस



वक्त मैंने अपनी पत्नी ऐनेटी से कहा था कि, इन सब प्रार्थनाओं—प्रेर्यस के कारण, मेरे पास अब इसके सिवाय, कोई विकल्प ही नहीं बचता है कि, मैं शीघ्र अतिशीघ्र अपने कैंसर से रोग मुक्त हो जाऊँ।

मैं कहना चाह रहा हूँ कि हमें एक बीच का रास्ता अपनाना चाहिए यदि आप कुछ प्रेर्यस पढ़तें या करते हैं तो भी यह तो निश्चित है कि, इससे कुछ लाभ मिले या मिले पर, किसी भी प्रकार से कोई हानि तो कदापि नहीं हो सकती है। यदि आप तर्क, वास्तविकता और व्यवहारिकता पूर्ण यथार्थ में विश्वास करते हैं, तब भी केवल दो ही बाते सम्भव हो सकती हैं। पहला तो यह कि भगवान को कोई अस्तित्व ही नहीं है। यदि इसको सत्य मान भी लिया जाए तो भी, कुछ प्रेर्यस करने से आपका कुछ नुकसान तो होने वाला है नहीं। दूसरी यह कि भगवान का अस्तित्व है, और वह हम सबको और सब कुछ देख रहा है। उस दशा में तो इन प्रेर्यस का कुछ ना कुछ फायदा तो अवश्य ही होगा। इतना ही नहीं, बहुत संभव है कि इनसे आपके शरीर के हार्मोन में कुछ बदलाव आते हो जिनसे, आपके रोग प्रतिरक्षण क्षमता को सहायता मिलती हो।

जो यह विश्वास करते हैं कि, उन्हे किसी भी तरह की दवा या इलाज की आवश्यकता ही नहीं है क्योंकि, भगवान स्वयं ही, उनका इलाज करेंगे और उनको रोग मुक्त कर देंगे। यह शायद कहने या सुनने में थोड़ा सा हास्यास्पद लगे। ऐसे धार्मिक कट्टरपंथियों को मैं कहना चाहूँगा कि यदि भगवान नहीं चाहते थे कि हम दवाओं का प्रयोग करे और अपना इलाज करवाए तो, फिर उसने ये सब चीजे बनाने की मनुष्य को प्रेरणा देकर बनाई ही क्यो? क्यो उसने इन वैज्ञानिकों व शोधकर्ताओं को प्रेरणा दी कि वे इन सब दवाईयों व इलाज पद्धतियों की खोज करें। यदि किसी को भगवान में पूर्ण विश्वास है तो उसे इस कथन में भी विश्वास होना चाहिए कि, भगवान भी केवल उन्हीं की मदद करता है जो स्वयं अपनी मदद करते हैं। भगवान तो ये ही चाहेगे कि उनके द्वारा बनाई गई सब प्रकार की दवाईयों, इलाजों, डाक्टरों, नर्सों, अस्पतालों आदि का पूरा—पूरा इस्तेमाल करके, उसके द्वारा प्रदान की हुई जिदंगी की रक्षा करे।

एक प्रेर्य के कुछ वाक्य कहते हैं कि,

दुआएं आपके खेतों की प्यास बुझाने के लिए पानी नहीं ला सकती—टूटे पुल अपने आप नहीं बना सकती—किसी बर्बाद शहर को पुर्ननिर्माण कर आबाद नहीं कर सकती परन्तु यह—

एक प्यासी जीवात्मा की प्यास बुझा सकती है—टूटे दिल को जोड़ सकती है—निराशा को आशा में परिवर्तित कर सकती है।

Bend in the Road – by Helan Steiner Rice - सड़क का मोड़

कभी हम जिदंगी के ऐसे मोड़ पर आते हैं,
जब ऐसा लगता है कि, अब आगे राह खत्म हो गई है।
पर ये केवल वह ही जानता है कि, यह केवल एक मोड़ ही है,
आगे की राह अब आरामदायक होती जाएगी।
तनिक विश्राम कर, और आगे बढ़ो।
जो राह अभी तुमसे अदृश्य है, वह शायद अब तक की सबसे सुखद होगी।
अतः तनिक रुको—विश्राम करो और हिम्मत रखो।
आओ, आगे बढ़ें, और भगवान को अपना भार हल्का करने दें।
नये सुनहरे कल का विश्वास रखें, याद रखें कि यह केवल एक मोड़ ही है,
राह अभी आगे और भी है।





A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Laoog".

धुम्रपान

यदि आप धुम्रपान नहीं करते और, यदि आपको कैंसर नहीं है तो शायद आपको यह अध्याय पढ़ने की कोई विशेष आवश्यकता नहीं है। मैंने कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति को धुम्रपान छोड़ने के लिए नहीं कहा जिसे कैंसर ना हो। लगभग सभी लोगों ने इस विषय पर काफी पढ़ा है, सुना है व जान लिया है कि, धुम्रपान अपने लिए व दूसरों के लिए कितना नुकसानदायक हो सकता है। इतना जानने समझने के बाद तों जब वे स्वयं ही इसे छोड़ना चाहेंगे, तब ही छोड़ेंगे। मेरा उनको समझाने से या अहसास दिलाने से किं वे गलत कर रहे हैं और उन्हे बार-बार छोड़ने का आग्रह करने से भी कुछ फायदा होने वाला नहीं है।

यह निर्विवादित रूप से सिद्ध हो चुका है कि, तंबाकू में Carcinogen कार्सिनोजिन नाम तत्व होता है जो, कैंसर का एक कारण होता है। मेरी यह सोच थी कि किसी भी ऐसे पदार्थ में जिसमें कार्सिनोजिन तत्व है, उस पर कानूनी रूप से रोक लगी है। पर शायद तम्बाकू उद्योग के विस्तृत व गहरे राजनीतिक प्रभाव के कारण और, शायद सिगरेट बनाने व बेचने वाली मशीनों के मालिकों के राजनीतिक दबाव के कारण, तम्बाकू को कार्सिनोजिन तत्वों वाले पदार्थों की श्रेणी से मुक्त रखा गया है। इस कारण से तम्बाकू पर सुरक्षा और स्वास्थ्य संबंधित कानून भी कोई रोक नहीं लगा पाए। लाखों-करोड़ों अमेरिका वासियों को धुम्रपान से छोड़ने के लिए समझाने से कही ज्यादा आसान होगा की, मात्र कुछ सौ सिनेटरों व काग्रेसियों में से केवल 51 प्रतिशत को ही इस बात पर राजी करना कि, वे तम्बाकू को भी स्वास्थ्य व सुरक्षा संबंधित कानूनों के दायरे में लाने दें। जिससे इसके उत्पादन व बेचने पर कानूनी रूप से प्रतिबंध लग सके। निश्चित रहिए, ऐसा करके मैं तम्बाकू व्यवसाय से जुड़े लोगों के लिए मैं कोई खतरा नहीं पैदा कर रहा हूँ। मुझे विश्वास है कि केवल 3-6 महिने में ही, वे कोई ना कोई ऐसा उत्पादन ढूढ़नें में अवश्य ही सफल हो जाएंगे, जो लोगों की तम्बाकू की जरूरत को भी पूरा कर सके व कार्सिनोजिन भी मुक्त हो। मुझे अमेरिकावासियों की प्रवीणता व बुद्धिमत्ता पर पूरा विश्वास है वे चाहेंगे तो ऐसा अवश्य ही कर लेंगे।

प्रतिवर्ष लगभग 1,25000 अमेरिकन्स् की मृत्यु के लिए, कैंसर को जिम्मेदार माना जाता है। अर्थात् 2500 प्रति सप्ताह। ये वे जिन्दगिया हैं, जिन्हें कैंसर से शायद बचाया जा सकता है। परन्तु, इसकी तुलना में, धुम्रपान प्रतिवर्ष लगभग 350000 अमेरिकन्स् की मौत के लिए जिम्मेदार हैं। इसलिए यदि हम सिगरेट को ही कार्सिनोजिन से मुक्त कर दे, तो भी, कम से कम, 2,25000 अमेरिकावासियों की, जो कैंसर के अतिरिक्त अन्य बीमारियों जैसे हार्ट-अटैक, फैफड़ो व स्वास्थ्य संबंधित बीमारियों से मरते हैं, जिन्दगी तो बचा ही सकते हैं। फिर भी मैं सोचता हूँ यदि हम 1,25000 अमेरिकी जो केवल कैंसर से ही मरते हैं उन्हीं को ही बचा सकते हैं, तो भी बड़ी बात होगी और यह भी हो सकता है कि, इससे हृदय, फैफड़ो व श्वास संबंधित रोगों से होने वाली मृत्यु में भी कमी आएगी।

सिगरेट का एक कश लेने के सात सैकण्ड के अंदर ही मानव के मस्तिष्क को निकोटीन का एक झटका लगता है। एक से ढेड़ पैकिट सिगरेट फीने वाले मनुष्य को 350 निकोटीन के झटके प्रतिदिन लगते हैं अर्थात् 2520 प्रति सप्ताह या 131040 प्रति वर्ष और इस हिसाब से एक सामान्य व्यक्ति के पूरे जीवन काल में 70 लाख के आस-पास। शायद भोजन करना भी इतनी नियमबद्ध मानवीय क्रिया नहीं होगी।

ऐसा भी नहीं है कि, सभी धुम्रपान करने वाले निकोटीन के आदी होकर उस पर आश्रित हो। काफी लोग, मनौवैज्ञानिक तौर पर भी स्वयं को निकोटीन के आश्रित महसूस करते हैं। परन्तु निकोटीन पर यह, मनौवैज्ञानिक या वास्तिविक निर्भरता, शायद एक ही श्रृंखला के दो सिरे होते हैं। एक अपने आप में ही दूसरे का आभास कराने लगती है जैसे ये एक दूसरी की परछाई हों। जो लोग एकदम एक झटके में ही अपनी इच्छा से धुम्रपान बंद कर देते हैं, वे शायद



मनोवैज्ञानिक निर्भरता की श्रेणी में आते हैं। परन्तु जो एक साल में सैकड़ों बार सिगरेट, छोड़कर, फिर शुरू कर देते हैं, वे शायद निकोटीन की वास्तिविक निर्भरता वाली श्रेणी में आते हैं— श्रृंखला का दूसरा सिरा।

आज निकोटीन वाली चुंगांगम भी बाजार में उपलब्ध है जो किसी भी डॉक्टर के नुस्खे से मिल जाती है। यदि इसका ठीक प्रकार से डॉक्टर द्वारा सुझाए गए नियमित रूप से प्रयोग किया जाए तो, धुम्रपान से दीर्घकालीन मुक्ति पाने वालों की सफलता की दर दुगनी से भी ज्यादा हो सकती है। केवल कैसर ग्रसित ही नहीं, हृदय रोग व अन्य स्वास्थ्य व फैफड़े सम्बंधित रोगों के मरीजों को भी धुम्रपान छोड़ना परम् आवश्यक है। याद रखें, सुरक्षित सिगरेट जैसा कुछ भी नहीं होता।

मैं विशेषकर कैसर के किसी भी रोगी को धुम्रपान करते हुऐ नहीं देखना चाहूँगा। इसके पीछे केवल यही कारण नहीं है कि, सिगरेट में कार्सिनोजिन होता है, बल्कि इससे भी कही ज्यादा व गहरे गम्भीर कारण भी है। मेरा विश्वास है कि, किसी भी व्यक्ति को अपने कैसर पर सफलता पूर्वक विजय प्राप्त करनी है तो उसे हर सम्भव सावधानी लेनी ही पड़ेगी और अपने सर्वोत्तम यथा शक्ति प्रयास करने ही होंगे। उनको यह बात भली—भांति मालूम है कि, सिगरेट उनके लिए अच्छी नहीं है। यह बहुत नुकसान दायक है।

जब मैं किसी कैसर मरीज को सिगरेट जलाते हुऐ देखता हूँ तो, वे मुझे सीधे तोर पर, एक संदेश भेजते हैं कि, वे कैसर को चाटना या पीना तो पंसद करेंगे परन्तु, अपने कैसर को हराने के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने भरपूर प्रयास करने को तैयार नहीं हैं। वे उसको हराना तो चाहते हैं पर प्रयास अपनी सुविधा के अनुसार ही करेंगे। मैं जानना चाहूँगा कि, क्या वास्तव में ही वे अपने दिल की गहराईयों से चाहते हैं कि, वे अपने कैसर को हरा सकें और यदि इसके लिए धुम्रपान बंद करने जैसी छोटी सी ही कीमत चुकानी है तो, क्या बड़ी खुशी से चुकाएंगे नहीं।

ऐसा कोई नहीं कहेगा कि, धुम्रपान छोड़ना कोई मजाक या बहुत ही आसान सा कार्य है। मैं लगभग 35 साल तक दो से ढाई पैकिट रोज पीता था। शुरूआत में फिल्टर वाली सिगरेट उसके बाद कम टार वाली हल्की और फिर निकोटीन वाली सिगरेट पीने लगा। मैं अपने अंदर तक भॅली—भांति जानता था कि धुम्रपान मेरे लिए हानिकारक है परन्तु, अपने आपको ही समझाकर उसको न्यायसंगत ठहराने की कोशिश करता था कि, एक तो मुझे इसमें आनंद मिलता है दूसरे मेरे पिताजी ने अपनी सारी उम्र सिगरेट पी थी, जब उन्हे कुछ नहीं हुआ तो मुझे क्या होगा। परन्तु जब मैंने आखिरकार धुम्रपान छोड़ दिया तभी मुझे इस बात का अहसास हुआ कि, मैं अपनी जिंदगी उतनी ही सामान्य रूप से आराम व आनंद से जी रहा हूँ जैसा, धुम्रपान बंद करने से पहले था। अंत में मैंने अपनी सिगरेट पीने की कीमत अपने फैफड़ों के कैसर के रूप में चुकाई थी। मैंने इन्हे छोड़ा कैसें? यह आसान नहीं था। मुझे भी स्वयं पर भी पूरा विश्वास नहीं था, और इसीलिए मैंने इस प्रयास के बारे में किसी को भी कुछ बताया भी नहीं था। परन्तु मैं इसे छोड़ना अवश्य चाहता था और मुझे विश्वास हो गया था कि, अब मेरे पास धुम्रपान छोड़ने के अतिरिक्त रास्ता बचा भी नहीं है। मुझे विश्वास नहीं है कि, यदि कोई मनुष्य जब तक वास्तव में ही इसको छोड़ना नहीं चाहेगा, वह धुम्रपान छोड़ पाएगा।

एक दिन मैं अपने होटल के कमरे में सवेरे पाँच बजे उठ गया। वहाँ खिड़की से बाहर का बहुत ही सुंदर दृश्य दिखता था। मैं कमरे में लेटा हुआ, खुले दरवाजे और खिड़की से उसका आनंद ले रहा था। मैंने सोचा कि, चलो कुछ देर बाहर टहल कर, इस सुंदर कुदरती नजारे का आनंद लू। अचानक मेरे मेंने अपने आप से एक फैसला किया कि, कम से कम आज मैं धुम्रपान नहीं करूँगा। कल की तो मैं नहीं जानता परन्तु आज तो नहीं करूँगा। मैंने एक बार किसी शराब की लत छुड़ाने वाले केन्द्र के बारे में सुना था। वहाँ उनको यही कहा जाता था कि, वे शराब



पीना नहीं छोड़ रहे हैं, केवल आज ही नहीं पीएगें। इस प्रकार वे एक—एक दिन करके, अगले दिन पर टालते जाते और अंततः अपनी शराब छोड़ने में सफल हो जाते थे। ठीक वैसा ही तरीका मैंने अपनी सिगरेट छोड़ने के लिए अपनाया। और आज भी पिछले कई सालों से अपना रहा हूँ। सम्भव है कि लूं पर कम से कम आज तो नहीं करूँगा।

निश्चित ही, यह काफी कठिन अनुभव का दौर था और उस समय बोए हुए बीजों की फसल मैं आज काट रहा हूँ। सबसे पहली बात तो यह कि, सिगरेट छोड़ने के बाद भी मेरा जीवन ना केवल पहले जैसा बल्कि, उससे कुछ ज्यादा ही आनंददायक व सुविधाजनक है। आज मुझे इस बात की कोई चिंता नहीं कि, मैं अपनी सिगरेट की राख कहाँ झाड़ूं या कहीं मेरी मेज या कपड़े या कुछ और मेरी सिगरेट से जल तो नहीं जाएगे। आज मेरे मुँह से दुर्गच्छ भी नहीं आती, मेरे मुँह का जायका भी खराब नहीं होता, मेरी अगुलियों व दांतों पर तम्बाकू के पीले दाग भी नहीं रहे। खाना भी अब ज्यादा स्वादिष्ट लगता है। मेरी आवाज में अब खरखरापन या कर्कशता नहीं रही और मेरी लगभग लगातार बने रहने वाली खांसी भी नहीं है। सबसे ज्यादा मुझे इस बात से नफरत होती अगर मैं, अपने चिकित्सा के दौरान ही सिगरेट छोड़ने का प्रयास भी कर रहा होता तो।

जब डॉक्टर मुझको किमोथेरेपी चिकित्सा दे रहे थे, तब मुझे किसी ने सलाह दी कि इस चिकित्सा के दौरान होने वाली उबकाई या जी मितलाने जैसी समस्याओं से राहत पाने के लिए मुझे गांजा पी लेनी चाहिए। पर मैंने एक दम इस सुझाव को नकार दिया। क्योंकि मैं जानता था कि, एक ही बुरी लत को छोड़ने में मुझे कितनी परेशानी गुस्सा व खींज महसूस हुई थी और अब मैं, दूसरी लत को छोड़ने के लिए, वही सब कुछ फिर दोहराना नहीं चाहता था। मुझे किसी को यह बताने की आवश्यकता नहीं थी कि, किसी भी लत से मुक्ति पाना कितना कठिन काम होता है।

मैं मानता हूँ कि, धुम्रपान छोड़ना मजाक तो नहीं है पर, इसे छोड़ा अवश्य जा सकता है, यदि आप वास्तव में ही जीना चाहते हैं और अपने कैंसर को हराना चाहते हैं तो, आपको इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए यह सब कुछ तो करना ही पड़ेगा। आप भली—भौति जानते हैं कि, धुम्रपान आपको फायदा नहीं पहुंचां सकता, यह तो केवल आपको नुकसान ही पहुंचा सकता है। इसको छोड़ना या इससे मुक्ति पाना पूर्णतया आपके वश में है और इसे आप कर भी सकते हैं। यदि आप ईमानदारी व निष्ठापूर्वक अपने कैंसर को हराना चाहते हैं तो इसे सिद्ध करके दिखाईये और आज ही फैसला करिए कि, अब के बाद आप सिगरेट को हाथ भी नहीं लगाएंगे।



दर्द—निवारण

नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर डॉ० विनसेंट टी० डी० वीटा के अनुसार— “मैं यह महसूस करता हूँ कि, आज के दौर में किसी भी कैंसर मरीज को असहनीय शारिरिक दर्द से पीड़ित नहीं होना चाहिए। पहली बात तो यह है कि, केवल 20–30 प्रतिशत कैंसर मरीजों को ही बहुत ज्यादा शारिरिक दर्द का अहसास होता है बाकी को नहीं होता। उन मरीजों के लिए जो इस दर्द से पीड़ित हैं, बाजार में बहुत सारी दवाईयों उपलब्ध हैं, जो किसी प्रकार के दर्द से भी राहत दिला सकती है। हमारे पास न्यूरो सर्जिकल—स्नायु तंत्र शल्य चिकित्सा, के तरीके भी उपलब्ध हैं जिनसे किसी भी प्रकार के दर्द से राहत मिल सकती है— मुख्य समस्या यह है कि, हमारे ज्यादातर चिकित्सकों को, उनकी डॉक्टरी पढ़ाई के दौरान, कॉलेजों में, संवेदन मंदक मादक द्रव्यों—नारकोटिक्स इत्यादि के सही इस्तेमाल के बारे में कुछ ज्यादा नहीं पढ़ाया जाता। वे आमतौर से अपने मरीजों को, जितनी दर्द निवारक दवाईयों की आवश्यकता होती है, उतनी लेने का सुझाव नहीं देतें। जो मरीज कैंसर से मर रहे हैं, उनके बारे में उनका यह सोच कर डरना कि, कहीं कुछ मरीज, संवेदन मंदक मादक द्रव्यों के आदी ना हो जाए, यह सोच वास्तव में बहुत बेतुकी व हास्यास्पद है। किसी भी मरीज को दर्द से मुक्ति पाने के लिए कुछ कहने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए”।

कैंसर के मरीज इन दर्द निवारक दवाईयों को इसलिए लेना चाहते हैं, उनको लेने के बाद उन्हें आराम महसूस होता है। यह कोई लत लगना नहीं है। यह अपने आप में ही बहुत दुर्लभ घटना होगी, और विशेषकर तो किसी कैंसर मरीज के लिए, कि वे अपने कैंसर इलाज के दौरान ली गई दवाईयों के आदी हो जाएं।

अपने डॉक्टर के सलाह के अनुसार दवाईयों लेते रहिए— आदी होने या लत लगने की चिंता मत करिए। अक्सर दर्द का अहसास होने से पहले थोड़ा सा ध्यान—साधना (मेडिटेशन) करने से भी दर्द निवारक दवाओं कि मात्रा में भी कमी आती है।

एक कैंसर मरीज होने के नाते आपको अवश्य ही क्रोध आता होगा जब आप यह सुनते हैं कि, पार्लियामेंट में सासंद इस बात को लेकर बहस करते हैं कि, वे कैंसर मरीजों के लिए हेरोइन जैसे मादक पदार्थों के इस्तेमाल कि छूट को कानूनी मान्यता का बिल, पास नहीं होने देंगे। लेकिन ठंडे दिमाग से धैर्यपूर्वक जरा इस पर विचार करिए कि, आखिरकार क्यों अमेरिकन सोसाइटी ऑफ इन्टरनेशनल मेडिसिन और मेडिकल सोसाइटी ऑफ दा स्टेट न्यूयार्क भी, दूसरों के साथ इस बात के विरुद्ध क्यों हैं कि, कैंसर मरीजों के हेरोइन के प्रयोग को कानूनी मान्यता दी जाए।

इसका कारण यह है कि, हेरोइन का प्रयोग ही आपके दर्द से निजात पाने का एक मात्र विकल्प नहीं है। एक दवा, जिसे बहुत से औषधीय व डॉक्टरी चिकित्सा विशेषज्ञ, हेरोइन से भी ज्यादा असरदार मानते हैं, वह है— डिलाउडिड Dilauidid यह पूर्णतया वैधिक मान्यता प्राप्त भी है। और काफी समय से बाजार में उपलब्ध भी है। यह हेरोइन की तुलना में ज्यादा घुलनशील, ज्यादा शक्तिशाली, अपने शिखर प्रभाव पर ज्यादा शीघ्र पहुँचने वाली और ज्यादा दीर्घकालीन असर वाली है।

जब शरीर में कुछ भी गलत होता है, तब हमारे शरीर का नाड़ी तंत्र सक्रिय होकर तुरन्त उसका संदेश मस्तिष्क तक पहुँचाता है। दर्द का अहसास होना भी ऐसे ही एक संदेश के कारण होता है। सम्भवतया इससे आपको इसके जल्दी निदान व उपर्युक्त समाधान में सहायता मिलती है। अक्सर अपनी जीवनशैली की गुणवत्ता सुधारकर, कुछ भी ऐसा करके जिसे हम पसन्द करते हैं और खुशी व आनंद प्राप्त करते हैं, और अपने आप को खुशी व मौज—मस्ती में व्यस्त करके अपनी चिंताओं और समस्याओं को भूलकर अपने दर्द के अहसास में काफी हद तक कमी कर



सकते हैं। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि, हमारे दर्द का अहसास केवल काल्पनिय ही होता है। इसका अर्थ इतना ही है कि, हमारे शरीर में इतनी प्राकृतिक क्षमता व शक्ति होती है, यदि हम चाहे तो अपने इस दर्द के अहसास को सकारात्मक कार्य व सोच द्वारा कम अवश्य कर सकते हैं।

नोरमैन कजिन्स ने यह पाया है कि, मजेदार व हंसी—मजाक वाली फिल्में देखते वक्त अपने दर्द के अहसास को भुलाने में बड़ी कारगर रहती थी। एक पुरानी कहावत है कि, हंसी अपने आप में ही एक बड़ी अच्छी व प्रभावशाली दवा है। आजकल कई बड़े अस्पतालों में तो हंसी के विशेष कक्ष बनाये हुए हैं। इनमें कैंसर के मरीजों के लिए मजेदार व हंसी मजाक वाली फिल्में लगातार दिखाई जाती हैं। कुछ लोग ऐसी भी बाते कर रहे हैं कि, वे अपने क्लोज सर्किट टीवी का एक चैनल केवल इसी तरह के प्रोग्रामों के लिए रख देगें। हम सब एक जैसे नहीं होते, किन्तु हममें से कुछ के लिए ये सब निश्चित तौर पर बहुत लाभकारी व असरदार हो सकते हैं।

कैंसर चिकित्सा के दौरान प्रर्युक्त चिकित्साओं व दवाओं के दुष्प्रभाव जब अत्यंत कठिन होते हैं तो, इसका कारण यह भी हो सकता है कि, तब आपको लगता है कि स्थिति आपके नियंत्रण से बाहर है, और आप एकदम बेबस व असहाय हैं। इस अवस्था में आप शायद शारिरिक व मानसिक तौर पर अपने डॉक्टर द्वारा दी जाने वाली चिकित्सा व दवाओं का विरोध कर रहे होते हैं। यदि आप अपने डॉक्टर द्वारा आपको दी जाने वाली चिकित्सा सम्बंधित फैसलों में बराबर के भागीदार रहते हैं कि, आपको कोई विशेष चिकित्सा लेनी है या नहीं, यदि आपको विश्वास है कि ली जाने वाली चिकित्सा से आपको लाभ होगा ही, यदि आप चिकित्सा के दौरान अपनी कल्पना शक्ति के द्वारा भविष्य में देखने का अभ्यास करते हैं तो, आमतौर से आपको दी जाने वाली चिकित्सा के दुष्प्रभावों का असर काफी हद तक कम हो जाते हैं। यदि हमे विश्वास है कि, अंत आपके पक्ष में ही होने वाला है तो हम बहुत सी कठिन परिस्थितियों को भी सफलता पूर्वक धेर्य से बर्दाश्त कर सकते हैं।

असहनीय दर्द मरीज को हताश करके उसके मन में जीने की इच्छा का भी दमन कर सकता है। सबसे आवश्यक यह है कि, इस दर्द पर तुरन्त काबू पाकर इससे निजात पाई जाए। परन्तु जरा—जरा से दर्द या कष्ट में भी गला फाड़—फाड़ कर मत चिल्लाएँ, कुछ सहने की भी आदत डाले। जब यह गम्भीर और असहनीय हो जाए तब तुरंत अपने डॉक्टर को बतलाये और विश्वास रखें वे आपको इससे अवश्य ही छुटकारा भी दिला देंगे।

दवाईयों के अलावा भी बहुत से जाने—माने तरीके हैं जो आपके दर्द का निवारण कर सकते हैं। मनौवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति—साइक्लोजिकल थैरेपी जो, किसी विशेष वर्ग के व्यक्तियों या किसी विशेष व्यक्ति के लिए थोड़ी अलग भी हो सकती है। बायो फीडबैक, हिपनोसिस—सम्मोहन क्रिया, फिजिकल थैरेपी और मसाज इत्यादि। यह भी कोई आवश्यक नहीं है कि, हम अपनी सारी उम्मीदें केवल एक ही तरीके तक सीमित रखें। एक साथ ही, कई तरीकों का इस्तेमाल भी, एक साथ किया जा सकता है। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि, आप जितना ज्यादा तरीकों का एक साथ प्रयोग करेंगे उनका सम्मिलित प्रभाव ज्यादा होता है और आपको दर्द से जल्दी राहत मिलती है। इस स्थिति में हर इस्तेमाल किए जाने वाले तरीके पर पहले इस्तेमाल किए गए तरीके का लाभ भी जुड़ जाता है और ये सारे तरीकों का लाभ संयुक्त रूप से काफी प्रभावशाली हो जाता है।

रेडिएशन, निश्चित तौर पर, एक ऐसा तरीका है जिसे कई परिस्थितियों में दर्द या तो बिल्कुल खत्म हो जाते हैं या उसमें नाटकीय रूप से कमी आ जाती है। इन पद्धतियों को राहत देने वाली चिकित्सा—पलिएटिव ट्रिटमेंट्स के नाम से भी जाना जाती है। इनका मुख्य उद्देश्य, शरीर में एक स्थानीय स्थान के कैंसर को मारकर, मरीज को राहत अनुभव कराना होता है। पर ये, आमतौर से आपके शरीर के पूरे कैंसर को समाप्त नहीं कर पाती है। कुछ परिस्थितियों में



किमोथैरेपी का प्रयोग भी मरीज को दर्द के राहत के उद्देश्य से किया जाता है। ये ऐसी, दो विशेष कैंसर चिकित्सा पद्धतियां हैं जो, आमतौर से अपने काफी कठीन दुष्प्रभावों के लिए बदनाम हैं। परन्तु यहाँ इनका उपयोग बिल्कुल ही विपरीत उद्देश्य के लिए किया जाता है। अपने डॉक्टर की सलाह लेकर पूछे कि क्या, पद्धतियां आपके लिए भी उपयुक्त रहेंगी।

जब मैं किमोथैरेपी चिकित्सा ले रहा था, उस वक्त ली जाने वाली बहुत तेज दवाओं के दुष्प्रभाव से, मैं स्वयं को बहुत कमज़ोर बीमार व दयनीय अवस्था में महसूस कर रहा था। यह सत्य है कि, उस शारिरिक व मानसिक अवस्था में जीना बहुत बेकार लगता था। मैं उस वक्त ना केवल शारिरिक परंतु मानसिक व भावनात्मक दर्द व पीड़ा को भी झेल रहा था। परन्तु उस वक्त जब मैंने यह सोचा कि, यदि इन दवाईयों का तेज प्रभाव मेरे इतने बड़े व मजबूत शरीर को इतना कमज़ोर, बीमार व असहाय बना सकता है तो, फिर निश्चित तौर पर, वे मेरे शरीर की कैंसर कोशिकाओं कहर बन कर, उनका भी विनाश भयंकर रूप से कर रहा होगा। ये भयंकर प्रभाव वाली दवाईयां ही मेरे लिए जीवनदायनी हैं। मेरी इस सकारात्मक सोच ने, ना केवल मेरे दर्द के अहसास को कम करके, उसे दृढ़ता व धैर्य से सहने की शक्ति दी, बल्कि, अब मैं अपनी इस बीमार व कमज़ोर शारिरिक अवस्था को अपनी जीवन रक्षण की उम्मीद के रूप में देखने लगा था। याद रखें कि कैंसर चिकित्सा की दवाईयों का प्रयोग केवल आपको कैंसर मुक्त करके आपको ठीक करने का व आपके कैंसर को हराने के लिए ही किया जाता है। इनका स्वागत कीजिए, इनको समझने का प्रयास करिए, इनको अपना कार्य सुचारू रूप से करने में सहायता प्रदान करें और अपना आभार व्यक्त करें, उन डॉक्टरों व वैज्ञानिकों के प्रति जिन्होंने इनकी खोज करके और इनमें लगातार सुधार करके इनको आपके योग्य बनाया जिससे, आज ये आपको दी जा रही हैं।

मैं पहले कभी भी किसी दर्दनिवारक गोलियों का इस्तेमाल नहीं करता था। मेरे ऑपरेशन के बाद मेरे सर्जन ने मुझसे कहा कि, मैं हर चार धंटे के बाद एक गोली अवश्य ले लूँ। प्रत्येक गोली में एक ग्रेन कोडीन Codine की मात्रा थी। उन्होंने मुझे समझाया कि, मेरे ऑपरेशन के कारण मेरे कंधों की मॉसपेशियों में काफी बड़ा व गहरा घाव बन गया था। यदि मैं दर्द व तनाव की प्रक्रिया शुरू होने से पहले ही एक दर्द निवारक गोली ले लूगां तो मुझे दर्द का अहसास नहीं होगा और इससे मेरा घाव भरकर स्वस्थ होने की प्रक्रिया और तेजी से होगी।

मैं फिर दोहराता हूँ कि, मैं नियमित तौर से दर्द निवारक गोलिया नहीं लेता था। पहली जुलाई में और दूसरी बार अगस्त में घर पर, मैंने इन गोलियों का प्रयोग बंद करके अपनी नियमित दवा लेने की आदत को तोड़ने की कोशिश की। दोनों ही बार, बंद करने के दूसरे ही दिन मुझे असहनीय दर्द शुरू हो गया। और मुझे फिर से कोडीन वाली दर्द निवारक वाली गोली शुरू करनी पड़ी।

अपनी नियमित जॉच के दौरान जब मैंने अस्पताल में डॉक्टर को इस बारे में बताया तो उन्होंने मुझे अस्पताल के मनौवैज्ञानिक चिकित्सक डॉक्टर एमो डी० एन्डरसन से मिलने का सुझाव दिया। शाम को वापिस लौटने से कुछ पहले हम उनसे मिले। मैंने उनको स्पष्ट तौर से कह दिया कि, मैं मनोरोग चिकित्सा में कर्तई विश्वास नहीं रखता हूँ। मैं अपने आपको एक समझदार व्यक्ति मानता हूँ और अपने विचारों पर स्वयं नियंत्रण रखने में पूर्णतया सक्षम हूँ।

उन्होंने यह कहते हुए बातचीत शुरू की, क्योंकि हम आज शाम को वापिस लौट रहे हैं, अतः आज से तो वे मेरा इलाज शुरू नहीं कर पाएंगे। पर आज वह मेरे को वह केवल एक कहानी सुनाना चाहेंगे। यह सुनकर अनजाने में ही मेरा उनपर भरोसा होने लगा। क्योंकि मुझे लगा, कि इसमें कोई निजी लाभ तो होना वाला है नहीं।



उन्होंने मुझसे कहा कि मैं कल्पना करूँ कि मैं मैन बाजार में सड़क पर जा रहा हूँ, और मेरे पैर में सूजन है। मुझे एक कदम चलने में भी दर्द हो रहा है। मैं बड़ी मुश्किल से चल ही पा रहा हूँ और ऐसी हालत में छलांग लगाने या दौड़ने की तो सोच भी नहीं सकता। जब मैं सड़क के बीचे—बीच हूँ तो, मैं अचानक एक ट्रक को अपनी तरफ 60 मील प्रति घंटा की स्पीड से आते हुए देख रहा हूँ। ऐसे में क्या होता है? मैं अपना दर्द व सूजन अचानक भूल जाता हूँ और खुद को ट्रक की टक्कर से बचाने के लिए, छलांग लगाकर दौड़कर सड़क के दूसरी तरफ चला जाता हूँ। पर जैसे ही मैं सड़क के दूसरी तरफ पहूँचता हूँ, मेरे दर्द का अहसास पूरी तेजी से अचानक शुरू हो जाता है। इससे क्या सिद्ध होता है? यहीं ना कि यदि मानव मस्तिष्क चाहे तो वह दर्द के अहसास को भूल सकता है।

उन्होंने मुझे सुझाव दिया कि, मैं घर जाकर किसी मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ की राय लूँ जो, दर्द निवारण के विशेषज्ञ हो। मेरी पत्नी ने काफी खोजबीन करके एक विशेषज्ञ का चयन किया और हम उससे मिलें। उन्होंने बताया कि, दर्द वास्तव में दो बातों का मिश्रण होता है— मानसिक तनाव और शारिरिक चोट। यदि मैं अपने मानसिक तनाव से मुक्ति पाना सीख लेता हूँ तो भी मुझे अपने दर्द से काफी राहत महसूस होगी। मैं हमेशा अपने आप को व्यक्ति तनाव मुक्त स्थिति में रहने वाला मानता हूँ। मुझे उनके शब्दों के पीछे छिपा हुआ अर्थ समझ में नहीं आया था।

अपनी दूसरी मुलाकात के दौरान उन्होंने मुझे रिलेक्शेसन थैरेपी (जिसके बारे में पिछले अध्यायों में विस्तार से बतलाया जा चुका है) दी। उसके बाद उन्होंने मेरे दर्द को समाप्त करने के लिए मुझ पर सम्मोहन क्रिया का भी प्रयोग किया। एक सप्ताह के बाद तीसरी मुलाकात में उन्होंने फिर से यहीं पूरी प्रक्रिया दौहराई पर मुझे जरा भी फायदा नहीं लगा।

चौथी मुलाकात के दौरान उन्होंने मुझे रिलेक्शेशन देने के बाद कहा कि, मैं किसी ऐसे दृश्य के बारे में सोचूँ जिसे मैं संसार का सबसे सुन्दर दृश्य मानता हूँ और फिर, उसके बारे में विस्तार से, उन्हे बताऊँ। मैंने उन्हे बताया कि, “यह मेरी पत्नी का, मेरे प्रति प्यार का दृश्य ही हो सकता है।” उन्होंने मुझे यह सोचने के लिए कहा और कहा कि, “मैं सोचूँ कि धीरे—धीरे मेरे पूरे शरीर में मेरी पत्नी का प्यार भर रहा है। और इस प्रकार मेरा पूरा शरीर उनके प्यार के अहसास से भर गया है।” मैंने अपना बांया हाथ अपनी छाती के बाई और रखा और धीरे—धीरे उसे अपनी छाती से रगड़ते हुए अपने दाहिने कंधे तक ले गया जैसे मैं अपनी पत्नी के प्यार को, अपने दिल से चोटिल व दर्द वाले स्थान, अपने कंधे की ओर धकेल रहा हूँ। मुझे लगा कि मेरा सारा दर्द समाप्त हो गया है। यह प्रयोग पूर्णतया कारगर सिद्ध हुआ।

उस दिन के बाद जबसे मैं डॉक्टर के ऑफिस से आया, आज तक मैंने कोई भी दर्द निवारक गोली का प्रयोग नहीं किया है। जैसे ही मेरा दर्द मुझे तकलीफ देता, मैं अपनी पत्नी के प्यार के बारे में सोचता हूँ और उसको दर्द वाले कंधे की ओर धकेलता और तुरंत ही मेरा दर्द गायब हो जाता था।

यह कहानी आपके मनोरजन या अपने पत्नी के मेरे प्यार को दर्शाने के लिए नहीं है। यह मुख्यता चार बिन्दुओं पर ध्यान आकर्षित करती है।

- 1— कोई भी दर्द निवारक चिकित्सा केवल अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार ही ले।
- 2— मानसिक तनाव और चिंता का दर्द के अहसास के महत्वपूर्ण कारण होते हैं।
- 3— यदि कोई प्रयास पहली बार में सफल नहीं हो तो, हार नहीं मानें उसे करते रहिए। यदि यह अच्छा है और दूसरों के लिए कारगर रहा है तो, आपके लिए भी अवश्य होगा। प्रयास करते रहिए। हम सब का एक अलग विशेष ही व्यक्तित्व होता है। प्रत्येक चीज हम सब के लिए एक समान प्रभावशाली नहीं हो सकती, परंतु कुछ बदलाव करने से अवश्य ही मददगार सिद्ध होगी।



4— किसी भी अन्य बिमारी की तरह दर्द निवारण के लिए भी इसके विशेषज्ञ की ही सलाह लें। केवल वे विशेषज्ञ जिनकी इस क्षेत्र में विशिष्ट जानकारी व अनुभव हो। केवल उनको ही इस विषय से सम्बंधित सभी ताजा जानकारी व उनका, प्रयोग पर दक्षता प्राप्त हो सकती है। केवल वे ही सभी उपलब्ध विकल्पों के पूर्ण जानकार हो सकते हैं।



खुराक—खानपान

खुराक कैंसर चिकित्सा का एक अत्यत महत्वपूर्ण अंग है फिर भी, इस विषय पर और गहराई में जाने से पहले मैं आपको चेतावनी भरे कुछ शब्द कहना चाहूँगा। कैंसर से बचाव के लिए सुझाई गई खुराक और कैंसर से आपकी जंग के और उसको हराने की प्रक्रिया के दौरान, सुझाई गई खुराक के, परख के बारे में कोई गलतफहमी नहीं होनी चाहिए। ये दोनों ही अलग—अलग विषय हैं। दोनों में किसी भी प्रकार का कोई सम्बंध नहीं है। कैंसर से बचाव के लिए खुराक सम्बंधित सुझावों पर कई किताबें लिखी जा चुकी हैं। हमें यहाँ पर उनसे कोई सरोकार नहीं है। आज आपको कैंसर है और, आप उससे मुक्ति पाकर उसे हराकर ठीक होना चाहते हैं।

आप द्वारा ली जाने वाली खुराक का सबसे महत्वपूर्ण भाग यह है कि, यह एक मिलीजुली संतुलित व पौष्टिक खुराक होनी चाहिए जिससे आपके शरीर को पूरी ताकत मिले, और उसका प्रयोग, आपको दी जाने वाली डॉक्टरी चिकित्सा को अपना कार्य सफलता पूर्वक करने में सहायक सिद्ध हो सके। आपके शरीर के रोग प्रतिरक्षण तंत्र की कार्य क्षमता, किसी हद तक आपके द्वारा ली जाने वाली खुराक पर निर्भर होती है। मैंने जितने भी पेशेवर खाद्य विशेषज्ञों से इस विषय पर बात कि, है वे सभी ही, कैलोरीज, विटामिन्स व खनिज पदार्थों की भाषा में बात करते हैं। वे यही ही कहते हैं कि, मरीज को इन सभी तत्वों से युक्त एक पूर्णतया संतुलित खुराक होनी चाहिए जो आपको सुचारू रूप से सम्भालने में सक्षम हो। अब आपका मन उसे खाने को चाहे या न चाहें भूख है या नहीं, उनको इनसे कोई विशेष सरोकार नहीं होता।

आमतौर से, चिकित्सा के कारण या बिमारी के कारण या द्वारा ली जाने वाली दवाइयों के दुष्प्रभाव के कारण, मरीज की भूख बंद हो जाती है। ऐसी स्थिति में भी, यह ना केवल आवश्यक है, परंतु बहुत ही महत्वपूर्ण है कि आप कैसे भी, चाहे स्वयं से जबरदस्ती ही करनी पड़े, आपको व्याप्त व संतुलित खुराक लेनी ही पड़ेगी। जिससे आपके शरीर का रोग प्रतिरक्षण तंत्र व अन्य शारिरिक क्रियाओं को सफलता पूर्वक काम करने के लिए पूरा पोषण मिल सके। यह समय डाइटिंग वगैरा के बारे में तो सोचने का नहीं है। जहाँ तक सम्भव हो, अपने वजन पर नियंत्रण रखने का प्रयास अवश्य करते रहे।

निश्चित ही आपके द्वारा ली जाने वाली खुराक में विभिन्न तत्वों की मात्रा का निर्धारण, आपकी आवश्यकता अनुसार, केवल आपके चिकित्सक द्वारा ही किया जाना चाहिए। जिन मरीजों का वजन, इलाज के दौरान, तेजी से कम हो रहा है उनको, शायद ज्यादा वसा व चिकनाई युक्त खुराक लेने का सुझाव दिया जा सकता है। जिन मरीजों को, उनकी चिकित्सा या दवाईयों के दुष्प्रभाव से खाना ना केवल मुश्किल बल्कि, असम्भव सा, हो गया है, उनको खाद्य विशेषज्ञ शायद ज्यादा कैलोरीज युक्त भोजन लेने का सुझाव दे सकते हैं, चाहे वह आइसक्रीम, सोडा या फलों के जूस इत्यादि के रूप में हो।

इस विषय में दूसरी चेतावनी यह है कि, हम अपने स्वस्थ होने की प्रक्रिया का भी ध्यान रखें। हो सकता है इसका सीधा सम्बंध किसी विशेष पदार्थ युक्त खुराक पर ही आधारित हो। मैंने बड़ी गहराई से “भोजन द्वारा कैंसर चिकित्सा” के नाम से बाजार में मिलने वाले बहुत से पदार्थों का गहराई से अध्ययन किया है। चाहे वे **Macrobiotics**-मेक्रोबायोटिक्स हो या कुछ विटामिनों से भरपूर **Mega doses**-मेगा डोजेस—महाखुराक हो या **Coffee enemas**-कॉफी इनीमॉज और **Laetrite**-लेट्रिल हो। इन पदार्थों को उन लोगों से लेने की याचना या आग्रह करी जाती है, जिनको शायद उनके अपने डॉक्टरों से उम्मीद नहीं रही है या, ऐसे कैंसर मरीज, जो अपनी नियमित कैंसर चिकित्सा ना लेना चाहकर, किसी अन्य विकल्प, जो उनके लिए आसान व सुविधाजनक हो, की तलाश में है। मेरा विश्वास करें, यदि ये उपलब्ध खाद्य पदार्थ आपके कैंसर के इलाज में इतने ही असरदार या कारगर होते तो इनकी सफलता व



कार्य प्रणाली सम्बधित आंकडे व दस्तावेज भी होने चाहिए थे। हो सकता है, इन पदार्थों का सेवन करने से, इनके प्रभाव से ठीक होने वालों की संख्या **Spontaneous Remission**— स्पोनटेनियस रेमिसन्स—स्वतः बिमारी में कमी या मनोचिकित्सा—**psychotherapy** साइकोथैरेपी से ज्यादा हो। मुझे गलत मत समझिएं। ये दोनों ही अपने आप में अद्भुत हैं पर, मेरे विचार से ये ज्यादा सक्रिय या प्रभावशाली और सफल हो सकती हैं यदि, इनका प्रयोग परम्परागत कैंसर चिकित्सा के साथ—साथ किया जाए ना कि एक सम्पूर्ण विकल्प के रूप में।

शोध कर्त्ताओं का विश्वास है कि, दी जाने वाली चिकित्सा व दवाइयों का प्रभाव और अन्य तरीके जो, मरीज में जीवन के प्रति उम्मीद व आशा जाग्रत करते हैं इन दोनों का ही प्रभाव आपके निरोग होने की प्रक्रिया में लगभग समानान्तर काम करता है। यदि आप विश्वास करते हैं कि, आपको दी जाने वाली चिकित्सा आपके लिए लाभदायक होगी तो, आपको उससे ज्यादा लाभ मिलने की संभावनाएं होती हैं। प्लेसबो इफेक्ट—**Placebo effect**, का जिक्र अक्सर इस प्रक्रिया के स्पष्टीकरण के रूप में किया जाता है कि, कैसे और क्यों कुछ कैंसर मरीज लेट्रिल जैसी चिकित्सा के प्रभाव से भी ठीक हो जाते हैं जबकी, इस प्रकार की चिकित्साओं का कोई चिकित्सीय महत्व नहीं होता।

फूड एण्ड न्यूट्रिशन बोर्ड ऑफ नेशनल रिसर्च कॉउसिल ने 1980 में एक प्रकाशन— टू वर्ड हैल्थ फूल डाइट्स, में लिखा है कि— “अच्छी व पौष्टिक खुराक कैंसर इलाज में कोई रामबाण नहीं होती। लेकिन एक अच्छा व संतुलित भोजन जो आपको सुनिश्चित मात्रा में पौष्टिक तत्व देता है, उसको ना तो एक जहर, ना ही एक दवा और ना ही एक जादू की छड़ी के रूप में देखें। इसको खाईएं और उसका आनंद लीजिए।” काफी लोगों को बोर्ड के इस निष्कर्ष से निराशा हुई कि, उसने सबके लिए कोई विशेष खाद्य लेने के बारे में कोई सुझाव नहीं दिया। बोर्ड ने केवल नियंत्रित व संतुलित खुराक का ही सुझाव दिया था।

बहुत से लोगों ने पौष्टिक खुराक के बारे में कई अविश्वसनीय और अवास्तविक धारणाएं बना रखी हैं। कुछ बहुत ज्यादा उत्साहित लोग तो यहाँ तक दावा करते हैं कि, ये पौष्टिक खाद्य पदार्थ कैंसर का इलाज भी कर सकते हैं।

यह ठीक है कि पौष्टिक तत्वों का आपका कैंसर से बचाव और उससे रोग मुक्त होकर स्वस्थ होने की प्रक्रिया में एक बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है, परंतु यह किसी भी सूरत में इसका इलाज नहीं हो सकते हैं। मैमोरियल स्लोन—केटरीन कैंसर सेंटर ऑफ न्यूयार्क के, खाद्य विभाग के प्रभुख, डॉक्टर रिचर्ड रिवलिन भी इसका समर्थन करते हैं। वे कहते हैं कि, “यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण और दुखद होता है, जब कोई कैंसर मरीज पौष्टिक पदार्थों के सेवन को ही कैंसर की चिकित्सा के रूप में देखने लगता, और विशेष तोर पर तब जबकी इसके इलाज के लिए बहुत सी विश्वसनीय व प्रमाणित चिकित्सा प्रणालिया जैसे की रैडियोथैरेपी सर्जरी या किमोथैरेपी चिकित्सा इत्यादि भी उपलब्ध हैं, और वे इन सबको छोड़कर केवल, पौष्टिक पदार्थों के प्रयोग से ही, अपनी चिकित्सा करने के ख्याली विचार पर ही पूर्णतया आधारित हो जाते हैं।

उन्होंने आगे कहा कि, “पौष्टिक तत्वों का सेवन एक महत्वपूर्ण सहायक चिकित्सा के रूप में कारगर सिद्ध हो सकता है। परन्तु इसे सम्पूर्ण तौर पर अकेले ही कैंसर के इलाज के विकल्प के रूप में नहीं देखा जा सकता। जब कोई मरीज, रेडिएशन या दूसरी दवाई ले रहा होता है तो पौष्टिकता उसके लिए बहुत आवश्यक होती है। एक चिकित्सा पद्धति जिसे हाइपर ऐलीमेन्टेशन—**Hyper Alimentation** कहते हैं, में शरीर में नाड़ी के द्वारा पौष्टिक तत्वों को द्रव्य के रूप में गढ़ा करके शरीर में घुसाया जाता है। ये मरीज के वजन को बढ़ाने में सहायक



होते हैं और आवश्यक शक्ति व उर्जा भी देते हैं जिससे वह अपनी बिमारी से सफलता पूर्वक निपट सके।

बहुत ही सावधानी पूर्वक किए गए वैज्ञानिक शोधों से यह पता चलता है कि, ऑरगैनिक खाद्य पदार्थों का, कॉफी एनीमाज का, कुछ विटामिन्स के महाखुराक का, और पीएएन का, लेट्रील या पैनगेमिक ऐसिड का, कैंसर की चिकित्सा में कोई भी महत्व या भूमिका नहीं होती। दरअसल कुछ परिस्थितियों में तो कुछ विटामिन जैसे की— **A-D-E & K** की महाखुराक से तो, आपको नुकसान भी हो सकता है, विशेषकर लेट्रील से क्योंकि, इसके साइनाइड तत्व काफी विषैले सिद्ध हो सकते हैं।

नियंत्रित प्रयोगों में यह देखा गया है विटामिन **C** का कैंसर के उपचार में कोई भी योगदान नहीं होता। कई लोग इस पर सवाल उठाते हैं शायद इसलिए कि, लिनस पॉउलिन, जिन्होने एक बिल्कुल ही दूसरे क्षेत्र में किए गए अपने कार्य के कारण नोबल पुरस्कार प्राप्त किया था, विटामिन **C** कि कैंसर के इलाज में जोरदार सिफारिश की थी। मेरी तो आपसे यही सलाह है कि, आप अपने विशेषज्ञ चिकित्सज्ञ की सलाह ले लें। क्योंकि, यह भी हो सकता है कि, कुछ विशेष परिस्थितियों में ये विटामिन्स, आपके कैंसर के इलाज के दौरान ली जाने वाली दवाईयों के प्रभाव को भी कम कर सकते हैं। यदि आप स्वयं भी, इनके द्वारा प्राप्त होने वाले तथाकथित लाभों में विश्वास करते हैं और, यदि आपके चिकित्सक भी इसके विरुद्ध नहीं हैं तो, आप निःसकोच इनको ले सकते हैं।

फोकस चेज कैंसर सैटर में, एक मुलाकात के दौरान मैं वहाँ के कैंसर विशेषज्ञ डॉक्टर सियर्स से, जो इम्यूलोजी में रुचि रखते हैं से मिला। मैंने उनसे उनके द्वारा कि जा रही मोनोक्लोनल एंटी बॉडीज कैंसर चिकित्सा पद्धति पर किए जा रहे प्रयोगों की सफलता के बारे में पूछा। उन्होने मुझे बताया कि, उनके पास एक मरीज अपनी जॉच कराने के लिए आया। उसकी त्वचा का रंग असामान्य रूप से पीला था। जब उससे पूछा गया कि, वह कैसा अनुभव करते हैं तो उसने बताया कि, वह बिल्कुल सामान्य महसूस करता है। उसने फिर स्वयं ही बताया कि, यदि मैं उसके असामान्य पीले रंग की त्वचा के कारण कुछ परेशान हूँ तो, चिन्ता की कोई विशेष बात नहीं हैं क्योंकि, वह प्रतिदिन लगभग 50000 यूनिट्स **Carotene** कारोटीन प्रतिदिन लेता है।

डॉक्टर सियर्स ने मुझे आगे बताया कि, “इस वक्त मेरे प्रयोग में तीन मरीज शामिल हैं, और जो बहुत ही अच्छे तरीके से अपने कैंसर रोग से मुक्ति पाने में निरन्तर अच्छा कर रहे हैं। उनमें से प्रत्येक, चिकित्सा व दवाओं के साथ किसी ना किसी पौष्टिक खुराक की भी महाखुराक भी ले रहा है। मैंने भी उन्हे विश्वास दिलाया है कि, उनके द्वारा ली जाने वाली, इस महाखुराक से उन्हे कोई नुकसान नहीं होने वाला है और ना ही ये उनके इलाज में कोई व्यवधान उत्पन्न करेंगे।” मैंने उनके इस कथन पर काफी गंभीरता से विचार किया और फिर इस निष्कर्स पर पहुँचा हूँ कि, क्योंकि, उनके द्वारा ली जोने वाली महाखुराक अलग-अलग पदार्थ थे इसलिए उन मरीजों की रोग मुक्ति और सुधार प्रक्रिया में उन पदार्थों की तो कोई भूमिका नहीं हो सकती। तीन में से तीन इतनी कम संख्या है कि, यह परिणाम मात्र एक संजोग भी हो सकता है कि, तीनों ने ही किसी ना किसी पौष्टिक महाखुराक का सेवन किया, और तीनों ने ही अच्छा सुधार दिखाया।

मैं तो यह विश्वास करना पंसद करूँगा कि, ये नतीजे दो विभिन्न प्रक्रियाओं का संयुक्त परिणाम हो सकता है। पहला तो Place Bo effect प्लेस बो इफेक्ट। मरीज को यह विश्वास है कि, उनके द्वारा ली जाने वाली महाखुराक से उनको महाफायदा होगा और उनके विश्वास को सत्य सिद्ध करते हुए उनके शरीर के मोनो क्लोनल एंटी बॉडीज या उनके शरीर के रोग प्रतिरक्षण



तंत्र द्वारा उन्होने अपने कैंसर को नष्ट करने में सहायता ली। इससे ज्यादा भी महत्वपूर्ण यह तथ्य है कि वे लोग निश्चित तौर पर ही लड़ाके थे। अपने हाथ पर हाथ रखकर चुपचाप खाली नहीं बैठना चाहते थे। वे केवल इस बात पर भी निर्भर नहीं रहना चाहते कि, उनका डॉक्टर ही सबकुछ करके उनको बचाएगा। वे केवल उस पर ही निर्भर नहीं रहना चाहते थे। वे तो स्वयं भी, जो भी उनकी सार्वथ्य में था, अपनी तरफ से पूरा प्रयास करके अपना भी सहयोग देना चाहते थे ताकि वे डॉक्टर के साथ मिलकर अपनी बिमारी को परास्त कर सकें। यह बहुत हद तक सम्भव है कि, उनके इसी समर्पण, आत्मविश्वास, निष्ठा व दृढ़ निश्चय ने अन्य सभी प्रयासों के मिले-जुले प्रभावों को संयुक्त रूप से तराजू के पलड़े को अपने पक्ष में झुका लिया और वे अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त कर सकें।

पौष्टिक तत्व व खुराक किसी भी कैंसर मरीज के अत्यंत आवश्यक है परंतु, यह अपने सर्वश्रेष्ठ परिणाम तभी दे सकती है जब, इससे अपेक्षाएँ पूर्णतया व्यवहारिकता व वास्तविकता पर आधारित हो। इसलिए एक अच्छा संतुलित पौष्टिक आहार ले जो आपके शरीर को पर्याप्त शक्ति व ऊर्जा दे सके और अपने प्रशिक्षित व अनुभवी चिकित्सक की सलाह माने।



उपसंहार—निष्कर्ष

जो भी आपने इस पुस्तक में पढ़ा, वह शायद आज तक आप अपने शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं के बारे में जो कुछ भी सोचते या विश्वास करते रहे हैं, उससे कुछ भिन्न अवश्य ही रहा होगा। मुझे विश्वास है कि, कहीं ना कहीं, कम से कम कुछ हद तक तो, आपको इसमें कुछ ना कुछ अवश्य अपने काम की जानकारी लगी होगी। मैं तो आपको केवल इतना विश्वास दिलाना चाहूँगा कि, इसमें लिखा हुआ एक—एक शब्द, किसी ना किसी विशेषज्ञ की राय, वैज्ञानिक शोधों के आंकड़ों पर ही आधारित है। यदि आप अपने आप से यह नहीं कह पा रहे कि, आप इसमें सुझाए हुए प्रत्येक सुझाव पर अमल करने के इच्छुक हैं तो कम से कम इस दृष्टिकोण से अवश्य विचार करिए कि, इनसे आपको कोई नुकसान तो नहीं होने वाला। यदि ऐसा नहीं लगता है तो इसमें सुझाए गए प्रत्येक सुझाव को ट्राई करके एक अवसर अवश्य दे परन्तु सावधानी रखें कि, इसमें बताई गई छोटी से भी छोटी बात को भी ध्यान में अवश्य रखें। किसी भी सुझाव को स्वयं पर ईमानदारी से ट्राई करके ही, आपको यह मौलिक अधिकार मिलता है कि, आप अधिकार पूर्वक यह कह सके कि, यह आपके लिए नहीं है।

कभी—कभी दो जमा दो पॉच या छ या सात भी हो सकते हैं। एक छोटा सा बांजफल, थोड़ी मिट्टी, थोड़ा पानी और थोड़ी धूप, अपने आप में ये तीनों ही बहुत ही सामान्य, अहानिकारक, मासूम सी चीजे हैं। परन्तु तीनों को एक साथ मिला दें और थोड़ा समय दें, कुछ समय के बाद आपको एक शानदार व भीमकाय बांज का पेड़ देखने को मिलेगा।

हो सकता है, कुछ मत या विचार अपने आप में में बहुत अच्छे व कारगर ना हो किन्तु, जब उनको कई अन्य विचारों के साथ मिला दिया जाता है तो, आपको एक विजेता मिलता है। क्या वास्तम में ऐसा नहीं होता ? इससे क्या फर्क पड़ता है कि, आप अपनी जीत के लक्ष्य पर कैसे पहुँचे। यदि आप सब कुछ करते हैं और आप ठीक हो जाते हैं, तब और केवल तभी आपको पीछे देखने का और सोचने का यह मौका मिलता है कि, आपके द्वारा किए हुए कौन से प्रयास का आपके कैंसर पर विजय प्राप्ति के लक्ष्य में कितना योगदान रहा।

यह पुस्तक कम से कम भाग्य का जिक्र किए बिना पूरी नहीं हो पाएगी। यह उन पॉच मुख्य बिन्दुओं में से एक है जिनको मे अपने सफल इलाज के लिए जिम्मेवार मानता हूँ। यह सत्य है कि मेरे कंधे के आस—पास की नाड़ी तंत्र में एक गांठ का निर्माण हुआ और इससे मुझे इतना दर्द होता था कि, मेरे को, उनके आश्वासन के बावजूद भी, बार—बार अपने डॉक्टरों के पास जाना पड़ता था। यह केवल भाग्य और पूर्णतया भाग्य ही था। हांलाकी मैं इसके नकारात्मक पक्ष की और देखकर यह भी कह सकता हूँ कि पहले दो डॉक्टरों ने जिन्होंने मेरा परीक्षण किया और मेरे कैंसर का निदान नहीं कर पाए, यह मेरा दुर्भाग्य था क्योंकि, इसने मेरा कीमती वक्त बर्बाद किया। इससे क्या फायदा होने वाला था ? सिवाय इसके कि, मैं घबरा जाता और बैचेन होकर नकारात्मक विचारों आंशकओं के बारे में सोच—सोच कर परेशान होता और अपनी कीमती उर्जा बर्बाद करता। अपनी सोच को, केवल सकारात्मक विचारों पर ही केन्द्रित रखकर, अपने कैंसर से युद्ध करें।

यदि सड़क के दूसरे किनारे वाले पड़ोसी की घास आपकी घास से ज्यादा हरी है तो, क्या यह केवल भाग्य ही है ? यह भी तो हो सकता है कि, या आपके पड़ोसी ने वे सब छोटी—छोटी बातें की जिनको आपने यह सोचकर कि, ये आपके लिए असुविधाजनक हैं, या इनका कोई महत्व नहीं हैं, उनको नकार दिया, और जितना भी ज्यादा आप कठिन मेहनत करेंगे उतने ही ज्यादा भाग्यशाली आप बनेंगे। यदि आप अपने सौभाग्य को अपने कैंसर के विरुद्ध जंग में अपने साथ रखना चाहते हैं, तो अपने आप अपना सर्वोत्तम प्रयास करें। कोई भी चीज आसानी से प्राप्त नहीं होती।



एक युवती ने मुझे फोन करके बताया कि उसकी मॉ कैंसर से मर रही है परंतु, वे ना तो यह मानने को तैयार है कि उसे कैंसर है और ना ही वह कोई कैंसर की चिकित्सा या दवा लेने को तैयार है। उसके पिताजी भी, इसके बारे में, किसी से भी बात करने को तैयार नहीं हैं। परंतु इस युवती ने कहा कि, वह जानती है कि उसकी मॉ अपने कैंसर को हराकर उससे जीत जाएगी। उसे विश्वास है कि कोई चमत्कार होगा जो यह सब कर देगा। यह मेरा विश्वास है कि चमत्कार या दैवीय संजोग स्वयं ही नहीं घटित होते। उनको तो कराना होता है। यह केवल जी तोड़ मेहनत और सर्वोत्तम प्रयास ही हैं जो, उसकी मॉ को जीवनदान दे सकते हैं। उनको किसी अनुभवी व योग्य मनोचिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए, जो उनकी मॉ को वास्तविक समस्या के बारे में समझाकर इस बात के लिए राजी कर सकें कि उनको अपनी यथा शक्ति हर प्रकार से कोशिश करनी चाहिए ताकि, वे उसको हरा सके तभी शायद कोई चमत्कार संभव हो सकता है।

मेरा यह सब कहने का मतलब किसी के मन में आत्मग्लानि की भावना जगाना नहीं है। यह सत्य है कि, हर व्यक्ति अपने कैंसर की जंग में विजय नहीं हो सकता फिर चाहे वो, कितने भी जी तोड़ प्रयास क्यों ना कर ले। अपने भाग्य को जगाने के लिए ही सही, यदि आप अपने सर्वोत्तम प्रयास करते रहेंगे तो देखेंगे कि, खुद ब खुद ही आपकी जिंदगी की गुणवत्ता का स्तर सुधार जाएगा। आपकी जीवन शैली में सकारात्मक सुधार आएगा और यह भी सम्भव है कि, आप अपने प्रयासों में सफल ही हो जाएं।

वैलनेस सोसाइटी के संस्थापक हैराल्ड बेन्जामिन ने लॉस एनजिल्स टाइम्स में कहा है कि, “जब मैंने वैलनेस ग्रुप की शुरूआत की तो लगभग प्रत्येक ने मुझसे कहा, ‘कि उनको झूठी दिलासा और उम्मीदें मत दो। यह सुनकर कुछ समय के लिए तो मैं इस पर विश्वास कर ही लिया था। पर तुम जानते हो क्या? झूठी दिलासा देना जैसा कुछ था ही नहीं। यदि हम किसी को यह कहे कि, तुम ऐसा करोगे या, नहीं करोगे तो ठीक हो जाओगे, यह हमारी गांरटी है, तो शायद यह झूठी दिलासा या झूठे सपने दिखाने जैसा हो सकता था और यह धोखा होता। परंतु यदि 500 मैं से 1 भी व्यक्ति ठीक हो जाता है तो, ऐसा सोचना गलत या अर्थहीन नहीं होगा कि वे उम्मीद कर सकते हैं कि वह एक विशेष व्यक्ति वे स्वयं ही सकता हैं। कम से कम, मेरे लिए तो ऐसा नहीं होता और, मैं ऐसा सोचता भी नहीं हूँ।’”

अपनी पुस्तक “लिविंग विद कैंसर” में डॉक्टर इरनेस्ट रोजन बाउम लिखते हैं कि, “उम्मीदें जीने की इच्छा का एक परम आवश्यक अंग है। जब तक बचने का कोई कोई जरा सा भी अवसर दिखाई देता है तो, उम्मीदे जिन्दा रहती है। रोगी की दशा में जरा सा भी सुधार दिखने पर ये उम्मीदे पुर्णजीवित होकर बढ़ने लगती है और स्थिति थोड़ी बिगड़ने पर या अचानक से कोई नई समस्या खड़ी हो जाने पर भी अपने परिवार के परिजनों, मित्रों या स्वास्थ्य सहायक दल के सकारात्मक सहयोग व मनोदशा से ये उम्मीदे कायम रहती हैं। मुख्य रूप से ये उम्मीदें स्वयं आपके अदर से ही उठेरीं पर ये तभी हो सकता है जब आप अपने सर्वश्रेष्ठ यथा शक्ति प्रयास करने को इच्छुक हैं और यदि आप वास्तव में ही अपने कैंसर को हराकर अपने जीवन की जंग लड़ने को तैयार हैं।

मैमोरियल सोलन-कैटरिंग स्टेट्स के चासंलर डाक्टर लेविस थॉमस कहते हैं कि, “इलाज के लिए आने वाले काफी मरीज अक्सर, काफी बढ़े हुए कैंसर की स्थिति में आते हैं जिनके किसी भी प्रकार के इलाज द्वारा, ठीक होने की संभावना नहीं होती और उनको अक्सर वापिस घर मरने के लिए भेज दिया जाता है। उनमें से कई दस साल के बाद वापिस आते हैं और तब वे पूर्णतया रोग मुक्त होकर स्वस्थ व तंदुरुस्त होते हैं। संसार के वैज्ञानिक साहित्य में आज भी सैकड़ों ऐसे उदाहरण देखने को मिलते हैं। इनकी प्रमाणिकता पर कोई सवाल नहीं उठा सकता है।”



आर ए ब्लॉच इन्टरनेशनल कैंसर इनफोरमेशन सेंटर के समर्पण के अवसर पर मैंने कहा था कि, “यह पता चलने के बाद कि, मुझे खतरनाक स्थिति के फैफड़ो का कैंसर है और उसके बाद वरिष्ठ चिकित्सकों द्वारा मेरे सफल इलाज के बाद, मैं भी किसी भी अन्य दूसरे की तरह, इस तथ्य को स्वीकार कर उसका सम्मान करता हूँ कि, यह केवल डॉक्टर, उनकी योग्यता, निष्ठा और दक्षता ही होती है, जो कैंसर को हराकर उस पर विजय प्राप्त करती है, ना कि, चूने और ईंटों की बनी कोई इमारत या अस्पताल। आज से केवल दस साल पहले जब एक डॉक्टर अपनी चिकित्सा की पढ़ाई कर रहा था, उस वक्त कैंसर के जितने मामले लाइलाज थे, आज उनमें से आधे से भी ज्यादा का, किसी हद तक सफलतापूर्वक इलाज करके मरीज को रोग मुक्त किया जा सकता है। यह स्पष्ट है कि, यदि आज भी कुछ लोग कैंसर का शिकार हो रहे हैं, तो, यह इसलिए नहीं है कि उनका इलाज सम्भव नहीं है बल्कि, शायद इसलिए भी है कि, उनके डॉक्टरों को उनके इलाज के लिए उपलब्ध आधुनिकतम व सर्वश्रेष्ठ इलाज के बारे में पूरी जानकारी नहीं है। ऐनीटी और मेरी उम्मीद और विश्वास है कि, यह भवन संसार के कैंसर चिकित्सकों को आधुनिकतम व सर्वश्रेष्ठ कैंसर के इलाज से सम्बंधित और इस बिमारी से सम्बंधित सभी जानकारी उपलब्ध करायेगा। उन्हे जानकारी उपलब्ध कराकर, इस योग्य बनाने में मदद करेगा कि, वे प्रत्येक कैंसर मरीज की जीवन रक्षा करके उसके जीवन को ज्यादा बेहतर व आरामदायक बना सकें।

आपको अपने कैंसर की प्रथम सूचना का आधात का असर बिल्कुल वैसा ही होता है जैसा, किसी ट्रक की टक्कर लगने जैसा होता है, कुछ सैकिंडो में ही आपके जीवन का सारा घटनाक्रम ही बदल जाता है। सदमा, डर, आत्मगळानि का बोध, गुस्सा, घबराहट और ना जाने क्या—क्या। आपको वह हर सम्भव करना होगा और करना चाहिए, जिसे भी करके, अपने उपर आई अचानक इस आपदा से आप सफलता पूर्वक निपट सके। इस परिस्थिति में आपको कुछ निम्नलिखित सुझाव आपको दिए जा रहे हैं।

1— अब इस सच्चाई को तो बदला नहीं जा सकता कि, आपको कैंसर है और ना इसे नकारा जा सकता है। अभी तो सबसे जरूरी महत्वपूर्ण कार्य शुरूआती निर्णय लेने का है। बहुत से विकल्प आपके सामने होंगे, बहुत से सुझाव आपको दिए जाएंगे और उनमें से सर्वोत्तम जो आपको लिए सर्वश्रेष्ठ रहेगा, उसका चयन करना होगा।

2— कैंसर मरीज होने के नाते, आपको इस निर्णय लेने की प्रक्रिया में, सक्रिय भूमिका निभाते हुए, क्रियाशील होना पड़ेगा। आपको अपने डॉक्टर के साथ हर निर्णय में बराबर का भागीदार बनना पड़ेगा। हर उस चीज को गहराई से समझिए कि, वह क्यों आपको सुझाई जा रही है। ज्यादा से ज्यादा सवाल पूछिएं। अपने आप को उस विशेष कैंसर के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकार बनाए। किसी कैंसर सूचना केन्द्र या लाइब्रेरी में जाकर हर सम्भव सूचना प्राप्त करें और उसका गहन अध्ययन करें। कैंसर व उसके इलाज के बारे में, अब तक इतने सफल शोध कार्य किए जा चुके हैं कि, आपको अपने लिए उपयुक्त कोई ना कोई प्रभावशाली चिकित्सा का पता चल ही जाएगा।

3— सभी उपलब्ध विकल्पों के बारे में जानकारी मांगें, यदि आप बिना हर विकल्प की पूरी जानकारी के, बिना योग्य व अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श के बिना उपलब्ध चिकित्सा पद्धतियों के सफलता व उनके प्रभावों के आंकड़ों का आंकलन व विश्लेषण के हडबडाहट में किसी भी विकल्प का चयन कर लेते हैं तो बहुत सम्भव है कि, आप शुरूआत से ही किसी ज्यादा बेहतर व सफल चिकित्सा विकल्प को नजर अंदाज कर रहे हों। आमतौर से, यदि आप स्वयं पर और अपनी भावनाओं पर शांत व धैर्यशील नहीं रह पाते तो, सम्भव है आपके लिए निर्णय, केवल परिस्थितियों द्वारा ही लिए जाएंगे और स्थिति आपके नियंत्रण से बाहर हो सकती है। अतः अपनी बिमारी के हर पहलू को समझना व सभी उपलब्ध चिकित्सा पद्धतियों व उनके प्रभावों के बारे में जानकार होने का मतलब है कि, आप यह निर्धारित कर रहे हैं कि, आपकी चिकित्सा द्वारा अपनी बिमारी से कैसे निपटा जाए और कैसे उसे परास्त किया जाए।



4— जिन मरीजों को गम्भीर स्थिति के खतरनाक किस्म का कैंसर है, उनके लिए यह परम आवश्यक है कि, अपने लिए किसी भी चिकित्सा चयन के बारे में अंतिम निर्णय लेने से पहले किसी दूसरे वरिष्ठ व योग्य कैंसर विशेषज्ञ से दूसरी सलाह अवश्य ले लें। दूसरे परामर्श का अर्थ यह कर्ताई नहीं है कि, आपको पहले दिए गए चिकित्सा सम्बंधी परामर्श या उनके जॉच परिणाम गलत है या सर्वश्रेष्ठ नहीं हैं, और यह भी नहीं कि, आपका उन पर विश्वास नहीं है। इसका अर्थ तो केवल इतना ही है कि, यह आपका अधिकार है कि, आप अपनी जॉच व चिकित्सा के सुझाए गए तरीकों का पुष्टी करें। इससे कम से कम आपके दिलो-दिमाग में इतनी तो शांति रहेगी कि, आपके पहले डॉक्टर के सुझाव व उसके जॉच परिणाम व सुझाव एकदम सही व विश्वसनीय है।

5— मृत्यु और कैंसर एक दूसरे का पर्यायवाची या समानर्थी नहीं है। बहुत से कैंसर पीड़ित, आज के जाने माने व प्रमाणित डॉक्टरी चिकित्सा व दवाओं से, पूर्णतया रोगमुक्त हो चुके हैं। उन चिकित्सा पद्धतियों को नकार दे जिनकी सत्यता व विश्वसनियता प्रमाणित नहीं है। और वे ऐसे तरीके हैं जिनको, डॉक्टरी चिकित्सा विज्ञान अस्वीकार करके उन्हे नकार चुका होता है। केवल उन्ही तरीकों पर विश्वाव करिएं जिनकी सत्यता व विश्वसनीयता प्रमाणित है, और इनके अतिरिक्त इस किताब में सुझाए गए सहायक चिकित्साओं को भी अपनी सामान्य चिकित्सा के साथ-साथ प्रयोग में ले। ऐसे किसी भी तरीकों से दूर रहें जो स्वयं को परम्परागत सामान्य कैंसर की डॉक्टरी चिकित्सा के विकल्प के रूप में होने का दावा करती हैं इन्हे केवल सहायक चिकित्सा के रूप में ही प्रयोग कर सकते हैं।

6—ज्यादातर लोग किसी भी चिकित्सा के सफलता के परिणामों की आंकड़ों की भूल-भूलैयां में खो जाते हैं। याद रखें कि, आप केवल कोई संख्या नहीं हैं, आपका एक अपना स्वयं का अस्तित्व है। आपका परिवारिक रोग सहायता तंत्र दूसरों की अपेक्षा ज्यादा प्रभावकारी हो सकता है, आपको जीने की चाह व लालसा दूसरों से ज्यादा हो सकती है, आपका दृष्टिकोण व मनोदशा दूसरों के कहीं ज्यादा सकारात्मक व अच्छी हो सकती हैं, आप अपने इलाज में दूसरों से ज्यादा सक्रिय भूमिका निभाना चाहते हैं या निभा रहे हैं इत्यादि...इत्यादि...इत्यादि। आंकड़े केवल एक खेल व बहस का मुद्दा हो सकते हैं और उनका महत्व, केवल एक औसत से ज्यादा और कुछ नहीं है। यदि आप अपनी जंग में जीत जाते हैं तो वे आपके लिए सौ प्रतिशत सफल हैं और यदि आप हार जाते हैं, तो जीरो प्रतिशत। ऐसा कोई भी कैंसर नहीं है, जिसको कुछ ना कुछ लोग परास्त करके, उससे सफल रूप से छुटकारा ना पा सकें हो। आप तो केवल दृढ़ निश्चय से, अपना मन बना लें कि, आप अपना सब कुछ देकर, अपना सर्वोत्तम प्रयास करके इन सफल व्यक्तियों की सूची में अपना नाम दर्ज करायेंगे और बाकी सब कुछ भूल जाएं।

7— एक कैंसर मरीज के रूप में आप एक उपभोक्ता व अपने डॉक्टर व अस्पताल के ग्राहक होते हैं। इस नाते यह आपका पूर्ण अधिकार है कि, आप जितने चाहे उतने प्रश्न पूछें व उनके उचित व स्पष्ट उत्तरों की अपेक्षा रखें। उत्तर भी उसी भाषा में, जिन्हे आप पूरी तरह समझ सकें। बहुत से डॉक्टर अक्सर इतने व्यस्त दिखते हैं कि, मरीज को उनसे अपने लिए समय निकालने की अपेक्षा करने में भी अपने मन में आत्मगलानि व याचना की भावना जागृत होती है। अपने डॉक्टर से पूछें जाने वाले प्रश्नों की सूची पहले से तैयार करके रखें और उनमें से प्रत्येक का उत्तर अपने चिकित्सक से पूछें। इस प्रकार अपनी बिमारी में सक्रीय भाग लेकर अपने डॉक्टर को भी यह दिखा सकते हैं कि, आपका कैंसर की जंग में उसे हराने के लिए आप भी उनके साथ हैं।

8— जब भी आप अपने डॉक्टर से मुलाकात करें और अपने रोग के बारे में चर्चा करें तो आप अपने साथ किसी परिजन या मित्र को अवश्य साथ रखें। इस प्रकार आप किसी भी प्रश्न के उत्तर को समझने में गलतफहमी या एक ही प्रश्न को बार-बार दोहराने या कुछ पूछने से भूल जाने की समस्याओं से बच जाएंगे। इसका एक दूसरा लाभ यह भी होगा कि, यदि कैंसर चिकित्सा पूरे परिवार के साथ एक ईकाई के रूप में ली जाए तो उसकी बात ही कुछ और होती है।



9— यह सुनिश्चित करें कि, आप अपनी चिकित्सा व उनकी दवाईयों से जुड़े हुए दुष्प्रभावों व उनके होने की आशंकाओं के अन्तर को भॅली-भाँति समझ ले। आपके डॉक्टर को आपको चिकित्सा से जुड़े हुए दुष्प्रभावों के बारे में अवश्य ही बताना चाहिए परंतु, हम आपको सचेत करते हैं कि, आंशकाओं वाले सम्भावित दुष्प्रभाव की भी अपनी एक सूची हो सकती है। आप देखेंगे कि, बहुत सी बातें जो सम्भावित थीं, और जिनकी आंशकाओं से आप डर रहे थे, उनमें से कई वास्तव में घटित ही नहीं होती या उनका प्रभाव आपकी अपेक्षाओं से बहुत कम होता है। हों, एक बात और, कुछ मरीज, चिकित्सा व दवाओं से जुड़े हुए दुष्प्रभावों से, यह समझने की गलती कर बैठते हैं कि, उनके शरीर में कैंसर की स्थिति और ज्याद खराब हो रही है। जबकी वास्तव में, ये सब दवाओं व चिकित्सा के सामान्य प्रभाव होते हैं और दर्शाते हैं कि, आपको दी गई दवाईया व चिकित्सा, आपके शरीर में सफलतापूर्वक अपना कार्य करके आपको आपके कैंसर का विनाश करके, आपको ठीक कर रही है।

10— थोड़ी बहुत हताशा व निराशा की भावना के लिए भी तैयार रहें। कैंसर एक अत्यंत गम्भीर बिमारी है। कुछ चिकित्साओं का प्रभाव ही दिलो-दिमाग में निराशा व नकारात्मक भावनाओं को जन्म देता है। समय—समय पर आप, अपने आप को, निराश व हतोत्साहित महसूस करेंगे। उन परिस्थितियों में आप क्या करेंगे, इसकी की पूरी रूपरेखा बना कर रखें। अपने किसी मित्र या परिजन को अपने पास बुला लें। थोड़ा धूम—फिर ले या कुछ भी ऐसा करें जिससे आपके मन को खुशी मिले, आपका ध्यान बदल जाए।

11— आपकी पूरी कैंसर चिकित्सा के दौरान, ज़हा तक सम्भव हो, अपनी जीवन शैली व दिनचर्या सामान्य ही रखने का प्रयास करें। अपने लक्ष्यों का निर्धारण करें। कुछ भी ऐसा उद्देश्य खोजिए, कम से कम जिसके लिए तो, आप जीना ही चाहेंगे। इससे आपको जीने की प्रेरणा व उसके लक्ष्य मिल जाएंगे। इससे आपको, अपनी चिकित्सा के कठिन से कठिन दौर को भी, बड़ी धैर्यपूर्वता निपटने में बड़ी सहायता मिलेगी।

कैंसर चिकित्सा व कैंसर से जुड़े हुए दर्द, तनाव और भय को कम करके भी आंकने की भूल ना करिए। पर यह भी याद रखिए कि हर नकारात्मक चीज केवल बुरी ही नहीं होती, हो सकता है, अपनी इस बिमारी से ठीक होने के बाद आप की जीवन शैली सुधर कर, आपका जीवन ज्यादा सुखमय व सार्थक बना दे।

मैमोरियल स्लोन—कैटरीन के चांसलर डॉक्टर लेविस थॉमस भविष्यवाणी करते हैं कि, “कैंसर का अंत इस सदी की समाप्ति से पहले ही सम्भव है, और इसकी शुरुआत कभी भी हो सकती है, शायद अगले साल या अगले सप्ताह से ही।”



अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नोत्तर

प्र – मैंने कुछ ऐसी खुराकों के बारे में बहुत कुछ सुना है कि, वे स्वयं ही कैंसर का पूर्णरूप से इलाज कर सकती हैं। आप इनके बारे में, उन विटामिनों के बारे में कुछ बता सकते हैं कि, क्या ये मेरा इलाज करने में सक्षम हैं?

उ – विटामिनों के बारे में चर्चा दो संदर्भ में होनी चाहिए। और इन खुराकों को भी दो अलग-अलग भागों में बांट कर देखना चाहिए – कैंसर का कारण और कैंसर का इलाज। आपके प्रश्न के उत्तर में, मेरा स्पष्टीकरण इनके द्वारा चिकित्सा पर पढ़ने वाले प्रभावों तक ही सीमित रहेगा।

कैंसर के सफल इलाज के लिए चार मुख्य बिन्दुओं की आवश्यकताएं होती हैं—

1. शीघ्र चिकित्सा
2. उचित चिकित्सा
3. गहन डॉक्टरी जॉच व उपयुक्त चिकित्सा पद्धतियों का चयन।
4. सकारात्मक व स्वस्थ मनोदश।

यह एक सिद्ध किया हुआ प्रमाणिक सत्य है, जिसके द्वारा मेरे विचार में, आज 50 प्रतिशत से भी ज्यादा खतरनाक किस्म के कैंसरों से प्रभावित मरीजों का भी सफल इलाज हो रहा है। परम्परागत कैंसर चिकित्सा को नजर अंदाज करके उसके स्थान पर यदि कोई अन्य आसान व सुविधाजनक चिकित्सा विकल्पों को ढूँढ रहा है तो निश्चित तौर पर ही, स्वयं के विनाश की ओर बढ़ रहा है। नैशनल कैंसर ऐडवाइजरी बोर्ड का सदस्य होने के नाते, मुझे खुराक द्वारा कैंसर चिकित्सा के विषय में, बहुत कुछ पढ़ने व विशेषज्ञों के साथ इस पर गहन चर्चा करने के काफी अवसर मिले हैं। मैंने विभिन्न व वरिष्ठ विशेषज्ञों व वैज्ञानिकों से जो कुछ भी जाना व समझा है वह यह है कि, किसी भी कैंसर मरीज के लिए यह तो परम् आवश्यक है कि, वह एक संतुलित पौष्टिक आहार ले ताकि, वह इन थकाने वाली चिकित्सा व उनके दवाओं के प्रभाव के दौरान, अपने शरीर की शक्ति उर्जा व वजन को कायम रख सके। ये उनके शरीर को, उनकी द्वारा ली जाने वाली चिकित्सा व दवाओं के साथ मिलकर उनको अपने कैंसर से जंग में विजय प्राप्त करने के काबिल बनाएगा।

आज तक, किसी भी महाखुराक विटामिनों के प्रयोग से, कैंसर के इलाज की क्षमता की सत्यता को, प्रमाणित करने वाले कोई भी आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं। फिर भी, यदि आपको विश्वास है कि, कोई विशेष महाखुराक या विटामिन्स आपके कैंसर का इलाज करने में सक्षम है तो, आप अपने डॉक्टर से पूछें और यदि वे कहते हैं कि, इनसे आपको कोई नुकसान नहीं होने वाला, तो आप इनका सेवन अपनी सामान्य चिकित्सा के साथ-साथ, सहयोगी चिकित्सा के रूप में, कर सकते हैं। ये केवल सहयोगी चिकित्सा के रूप में आपकी मनोदशा को और भी ज्यादा सकारात्मक बना सकते हैं, जो आपको अपने कैंसर को हराने की जंग में, बहुत ही महत्वपूर्ण व आवश्यक है।

प्र – मेरे कैंसर से संबंधित बहुत सी ऐसी बाते हैं जो मैं नहीं जानता पर फिर भी मैं उन्हे अपने डॉक्टर से इनको मूर्खतापूर्ण प्रश्न समझकर पूछनें से डरता हूँ।

उ – केवल एक ही प्रश्न है जो मूर्खतापूर्ण या गलत होता है, और वह प्रश्न है, जो आपने पूछा ही नहीं। आपकी तरह काफी लोग हैं, जो डॉक्टर से प्रश्न पूछने में डरते हैं। वे समझते हैं कि, शायद डॉक्टर उनको मूर्ख समझेगे और नाराज हो जाएंगे। जबकि वास्तविकता यह होती है कि, मरीज के दिलो दिमाग में जितने भी प्रश्न होते हैं, वे उनका उत्तर देना चाहेंगे, परंतु वे अनुमान कैसे लगाएं कि, आखिर आप पूछना क्या चाहते हैं।



मैंने जिस भी कैंसर विशेषज्ञ से बात की है, वे सब इस बात से पूर्णतया सहमत हैं कि, कोई भी चिकित्सा तभी ज्यादा प्रभावशाली सिद्ध होती है जबकि, कैंसर के मरीज को इस बात की पूरी जानकारी हो कि, इसके साथ क्या हो रहा है, क्या होने वाला है, क्यों हो रहा है और कैसे हो रहा है। जब तक आप अपने डॉक्टर द्वारा दिए गए उत्तर को पूरी तरह समझ नहीं जाते हैं, उसको बार-बार पूछिएं और पूछते रहिए, जब तक मानसिक रूप से, संतुष्ट नहीं हो जाते कि, आप सब कुछ समझ गए हैं। विश्वास करें कि, आपके चिकित्सक भी इसको पंसद करेंगे। एक खाली कागज हमेशा अपने पास रखिए। जब भी कोई प्रश्न आपके दिमाग में उठे उसे तभी लिख लिजिए। डॉक्टर से प्रश्न पूछते समय इसको अपने सामने रखिए। इस प्रकार आप किसी भी ऐसे प्रश्न को पूछने से नहीं चूकेंगे, जो रह-रह कर आपके दिलो दिमाग को परेशान करता है। यदि आप अपने डॉक्टर को ना केवल अपनी बिमारी का बल्कि, स्वयं अपना-बीमार का भी इलाज करने देंगे, जिसमें आपकी अपनी बिमारी और चिकित्सा से सम्बंधित, सब कुछ जानना व समझना भी शामिल है तो, आपके पास अपने कैंसर की जंग जीतकर उस पर सफलता पूर्वक विजय प्राप्त करने के, ज्यादा अवसर होंगे।

प्र— मेरी सालाना सामान्य जांच प्रक्रिया के दौरान मेरे डॉक्टर ने पाया कि मुझे कैंसर है, वे चाहते हैं कि, मैं अपनी कैंसर चिकित्सा फौरन शुरू कर दूँ। मैं अभी तक पूर्णतया स्वस्थ्य व सामान्य हूँ। मुझे डर है कि, कैंसर की चिकित्सा व दवाओं के प्रभाव से मेरे शरीर में काफी कमजोरी आ जाएगी। यह समय मेरे पूरे साल का व्यस्तम समय है। यदि मैं अपनी चिकित्सा कुछ महिने के बाद शुरू करूँ तो क्या कोई नुकसान होने वाला है।

उ— सबसे पहले तो आपको अपने डॉक्टर के प्रति आभार व्यक्त करने चाहिए कि, उन्होंने आपकी बिना किसी शारिरिक परेशानी व सूचना के आपके कैंसर का निदान कर लिया। जितना जल्दी आपका कैंसर पकड़ में आ जाता है, उसके खत्म होने व आपके ठीक होने की सम्भावना उतनी ही ज्यादा होती है। क्योंकि, अभी आप काफी अच्छा व स्वस्थ्य महसूस कर रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपका कैंसर शुरूआती दौर में ही पकड़ लिया गया है।

ध्यान रहे! कि कैंसर गुणात्मक प्रक्रिया से बढ़ता है। आपका कैंसर जितना आज इस वक्त इलाज के काबिल है उतना आगे चलकर व दुबारा कभी नहीं होगा। कोई भी चिकित्सा व दवाएं शुरूआती कैंसर को समाप्त करने में ज्यादा कारगर सिद्ध होती हैं। क्योंकि उस वक्त तक आपके शरीर में कैंसर की कोशिकाओं की संख्या बहुत कम होती है।

साधारणतया प्रत्येक मानव शरीर में साल में छ बार कैंसर की कोशिकाओं का जन्म होता है। यह माना जाता है कि, मानव शरीर के स्वयं का रोग प्रतिरक्षण तंत्र ही इन सीमित संख्या की कैंसर कोशिकाओं का विनाश करने में सफल रहता है और इस प्रकार मनुष्य का स्वास्थ्य सामान्य बना रहता है। परंतु उन परिस्थितियों में, जब इन कैंसर कोशिकाओं की संख्या बढ़कर काफी ज्यादा हो जाती है और वे उस स्तर पर पहुँच जाती हैं जहाँ शरीर का रोग प्रतिरक्षण तंत्र भी उनको समाप्त करने में असफल रहता है, उस वक्त के बाद ही, आपके शरीर का कैंसर पकड़ में आने योग्य स्थिति में होता है। यदि आप कैंसर के इस गुणात्मक रूप से बढ़ने की प्रक्रिया को थोड़ा सा भी समय दे देंगे तो वह कुछ समय के बाद ही, संभवतया किसी भी चिकित्सा द्वारा यह सफल इलाज के काबिल नहीं रह पाता।



ऐहसान मानिए, आपका कैंसर इतनी शीघ्र और एकदम आंरम्भिक अवस्था में ही पहचान लिया गया है। अपने डॉक्टर की सलाह मानें। अपनी चिकित्सा को तुरंत शुरू करके, कैंसर के विरुद्ध जंग का ऐलान कर दें, ताकि आप इसे परास्त करके एक लम्बा व स्वस्थ जीवन जीकर, अपने कई व्यस्त साल बीता सकें।

- प्र— मुझे अभी पता चला है कि मुझे कैंसर है, क्या आप मुझे शहर से बाहर जाकर कैंसर का इलाज कराने का सुझाव देगें?
- उ— यह केवल डॉक्टर, उनका अनुभव या उनकी योग्यता ही होती है, जो आपके कैंसर का इलाज करती है, ना कि चूने व ईंटो से बना कोई अस्पताल या उसकी भव्य इमारत। यदि कैंसर की चिकित्सा शीघ्रता से सही तरीके से, योग्य व प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा की जाए तो कहीं पर भी उसका इलाज संभव है, बर्शेंते आप एक सम्पूर्ण सकारात्मक मनोदशा व सोच के साथ, अपना इलाज कराएं।

परन्तु, यदि आपका कैंसर एक अत्यंत बिरले किस्म की प्रजाति का है, जिसके लिए बहुत ही ज्यादा विशिष्ट चिकित्सा पद्धति कि आवश्यकता है, जो अभी केवल प्रयोगात्मक चिकित्सा स्तर पर ही है, तब आपको वहाँ जाना पड़ेगा, जहाँ इसकी सुविधा उपलब्ध है। यदि आपकी चिकित्सा के लिए, कुछ ऐसे यंत्रों व तकनीक की आवश्यकता है जो स्थानीय स्तर पर उपलब्ध नहीं है, जैसे कि अण्डाशय कैंसर—ओविरियन कैंसर में प्रयुक्त हाइपर थरन्निया— तब आप वहाँ जाईये जहाँ यह उपलब्ध है वरना, सामान्यता आपको अपने स्थानीय क्षेत्र में भी ऐसे योग्य व प्रशिक्षित कैंसर विशेषज्ञ जो किसी भी अन्य स्थान पर मिल सकते हैं। काफी ऐसी बड़ी सहकारिक संस्थाएं हैं जो अपनी सूचनाओं व संसाधनों का आपस में मिलजुल कर उपयोग करते हैं। यह आपको किसी भी स्थानीय या बड़े कैंसर अस्पताल में यह सुविधा उपलब्ध हो सकती है।

क्योंकि, आपने यह प्रश्न पूछा है, इससे मुझे आपके दिलो—दिमाग की सोच से चिंता है। यह मानते हुए कि, जिस डॉक्टर के पास अपने कैंसर के इलाज के लिए जा रहे हैं, वह पूर्णरूप से योग्य व प्रशिक्षित विशेषज्ञ है, मैं आपको सलाह दूँगा कि आप अपने शहर से दूर के किसी अन्य विशेषज्ञ के पास दूसरे परामर्श के लिए जाएं। इसमें कोई शक नहीं कि, इससे आपको एक ईमानदार व विश्वसनीय और सच्चा उत्तर मिलेगा। इससे आपके दिलो—दिमाग को बड़ी शांति मिलेगी जो आपके कैंसर के सफल इलाज के लिए बहुत आवश्यक है।

- प्र— मानसिक मनोदशा व कैंसर होने में क्या सम्बंध है?

- उ— यद्यपि इस पर काफी बहस हो चुकी है, पर फिर भी यह शोध काफी महत्वपूर्ण है कि, वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि शांत मनोदशा वाले चूहों की अपेक्षा तनावग्रस्त चूहों में, कैंसर होने की ज्यादा संभावनाएं होती हैं। तनावग्रस्त चूहों में कैंसर का फोड़ा ज्यादा तेजी से बढ़ता है। एक जाने माने मनोरोग चिकित्सक ने यह पाया है कि, आत्महत्या की प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों में कैंसर कि संभावनाएं ज्यादा होती हैं। यह भी माना जाता है कि माता या पिता, पत्नी या बच्चे की मृत्यु के बाद, तलाक, सेवानिवृत्ति, दिवालेपन इत्यादि के बाद कैंसर होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। निजी तौर पर मुझे नहीं याद पड़ता कि, मुझे किसी भी ऐसे कैंसर मरीज से बातचीत करने का मौका मिला हो, जिसे अपने कैंसर होने की सूचना मिलने के छ से तीन महिने पहले, किसी भी इस प्रकार की दुखद व आघातपूर्ण घटना से दो—चार ना होना पड़ा हो।

जब मुझसे लोग पूछते हैं कि, उन्हे कैंसर से बचने के लिए क्या सावधानी रखनी चाहिए तो, मैं उन्हे सलाह देता हूँ कि, सबसे पहले तो आप धुम्रपान बंद कर दें। क्योंकि, अपने



आप में यह कैंसर का एक सबसे बड़ा मुख्य कारण है। एक अच्छा और संतुलित भोजन लें। जहाँ तक सम्भव हो अपनी जिंदगी में मानसिक तनाव के साथ समझौता करना सीखें। यदि सम्भव हो तो, चिंता ना करें और अपनी सोच को सकारात्मक रखें। याद रखें, चार में से तीन आदमियों को कैंसर नहीं होता। अपना दिमाग दृढ़ रखें कि आप चार में से उन तीन में ही हो। और यदि ऐसा नहीं भी है, तो भी कम से कम, आपके पास 50 प्रतिशत मौके हैं कि, आप अपने कैंसर को हराकर उस पर विजय प्राप्त करेंगे। दूसरे शब्दों में चिंता ना करें और एक अच्छा व स्वस्थ्य जीवन व्यतीत करें।

- प्र— मानसिक मनोदशा व सोच और कैंसर के इलाज की सफलता में क्या सम्बंध है?
- उ— इस विषय की सत्यता का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। लेकिन मेरी आज तक किसी भी ऐसे कैंसर विशेषज्ञ से बात नहीं हुई जो इस बात से इंकार करते हैं कि, जिन व्यक्तियों को यह विश्वास होता है कि, वे तो अपने कैंसर से मरने ही वाले हैं, वे अवश्य ही अपने कैंसर को हराकर उससे मुक्त होकर स्वस्थ्य होने व जीने के मौके काफी कम कर देते हैं। शायद सबसे आसान व सर्वाधिक चिकित्सा योग्य कैंसर ग्रसित मरीज का भी सफल इलाज सम्भव ना हो सके, जिसे विश्वास है कि, वह तो अपने कैंसर से मरेगा ही। एक मनोरोग चिकित्सक ने तो कैंसर को आत्महत्या करने का एक वैधानिक तरीका तक बता दिया। इसका यह अर्थ भी नहीं कि, यदि आप हमेशा यही ही सोचेगे या सोचते हैं कि आप अपने कैंसर को हराकर ठीक हो जाएंगे तो, हो ही जाएंगे। परन्तु, कम से कम आपके पास पहले वाले व्यक्ति से कहीं ज्यादा बचने के अवसर होते हैं।

एक कहावत है, “बहुत अच्छे लोग अपनी कैंसर के विरुद्ध जंग नहीं जीत पाएंगे।” बहुत दब्बा स्वभाव वाले, बहुत शांत व सहनशील प्रकृति वाले व्यक्ति जो अपने डॉक्टर से अपने प्रश्न पूछने में डरते हैं या डिझक्टते हैं, ना कुछ समझते हैं और ना ही किसी भी प्रयास में भागीदार होना चाहते हैं, वे निश्चित तौर पर अपने सफल इलाज के लिए ज्यादा अच्छा नहीं कर पाएंगे। मेरे विचार में, यदि आप अपने मस्तिष्क को पूर्णतया शांत व स्थिर करके, उसमें अपने कैंसर का काल्पनिक चित्रण करके यह कल्पना करें कि, यह समाप्त होकर खत्म हो रहा है, तो आपको काफी लाभ होगा। किसी भी डॉक्टरी चिकित्सा की तरह, प्रेर्यस या प्रार्थना की तरह, मैं इसकी भी सिफारिश करूंगा।

कैंसर एक अत्यंत ही खतरनाक किसी की बिमारी है, इसको हराने का आपके पास शायद एक ही मौका होता है। इसलिए अपनी कमर कस कर, अपने सभी संसाधनों को एकजुट करके जो भी आप यथाशक्ति कर सकते हैं, या करने की सोच रहे हैं वह सब पहली बार में ही कर लें। शायद आपको दुबारा पीछे मुड़कर, कुछ ना कर पाने का अफसोस जताने का भी मौका ना मिल सके। अपनी डॉक्टरी चिकित्सा में, रिलेक्सेशन, इमेजरी और सकारात्मक व स्वस्थ्य मनोदशा और सोच को भी शामिल कर लें। ये सब आपके रोग मुक्त होकर, स्वस्थ्य होने की प्रक्रिया में, केवल लाभकारी ही रहेंगी। इनसे किसी भी प्रकार की हानि तो बिल्कुल नहीं हो सकती।

- प्र— मेरे कैंसर के कारण मेरे नाड़ी तंत्र की अंदरूनी परत इस हद तक नष्ट हो गई है कि, मेरे हाथ और पॉव काम लायक नहीं रहे। मेरे डॉक्टरों का विश्वास है कि, वे कैंसर का तो इलाज कर सकते हैं परन्तु, मेरे हाथ—पॉव को ठीक करने के शायद पॉच प्रतिशत से ज्यादा चांसेज नहीं है। क्या इन सम्भावनाओं के बावजूद भी, मुझे कैंसर का इलाज कराने का कोई अर्थ है?



उ— हम एक वक्त में केवल एक ही विषय पर बात करेगें। आपको पास दो ही विकल्प हैं, पहला तो यह कि अपने कैंसर पर विजय प्राप्त करके उसका नाश करें ताकि आप जीवित रह सकें। और दूसरा यह कि उसके आगे आत्म- सर्मपण करके, हथियार डालकर, अपनी निश्चित मौत का इंतजार करे।

आप निश्चित तौर पर ही भाग्यशाली हैं क्योंकि बहुत से व्यक्तियों के कैंसर का इलाज तो संभव ही नहीं होता है। कम से कम आपको मामले में ऐसा तो नहीं है। यदि आप अपनी कैंसर से जंग लड़कर भरपूर प्रयास करेगें, तो निश्चित ही, आपकी जीवन शैली में भी बहुत सुधार आएगा। यह ठीक है कि, आपकी शारिरिक योग्यता व क्षमता में फिलहाल कोई सुधार नहीं आ पाएगा। परंतु यदि आप अपनी कैंसर की जंग जीतने में सफल हो जाते हैं और जीवित रहते हैं तो यह भी तो संभव हो सकता है कि, भविष्य में आप अपनी शारिरिक विकलांगता को भी परास्त करने में सफल हो जाएं।

आखिरकार आप केवल एक मनुष्य हैं ना कि कोई संख्या या आंकड़े। भविष्य में क्या होगा कौन जानता है। सम्भव है उन बीस में से एक भाग्यशाली आप ही हो जो कैंसर के साथ—साथ अपनी विकलांगता पर भी विजय प्राप्त करने में सफल हो सकता है। डॉक्टरी चिकित्सा क्षेत्र में प्रतिदिन बहुत ही चमत्कारीक कार्य व अविश्वसनीय सफलताएँ प्राप्त की जा रही हैं। आज शाम तक या कल कोन सी नई खोज का अविष्कार हो जाए, हम नहीं जानते। परंतु, यदि आप जीवित ही नहीं रहेंगे, तो वह खोज या चमत्कार होने पर भी आपके किस काम की?

मेरे ऑपरेशन के बाद मेरे डॉक्टर ने मुझसे कहा था, कि अब मैं भविष्य में कभी भी टैनिस नहीं खेल पाऊँगा, क्योंकि उन्हे मेरी दाहिनी बॉह से ऑपरेशन करके एक बड़ी नाड़ी निकालनी पड़ी थी। मैंने अपनी दाहिनी बॉह का इस्तेमाल करना ही पूरी तरह से बंद कर दिया था। कुछ समय बाद मैंने अपना मन बना लिया कि मुझे इस बारे में कुछ ना कुछ तो करना ही पड़ेगा। इसके लिए मुझे लम्बे समय तक गहन भौतिक चिकित्सा (शारिरिक व्यायाम चिकित्सा) —फिजियोथेरेपी, लेनी पड़ी थी और जिसमें मुझे बिजली के झटके भी सहने पड़े थे। पर आज मैं पहले से भी अच्छा टैनिस खेल सकता हूँ। यदि आप कोशिश ही नहीं करेंगे, तो कभी सफल ही नहीं हो सकते। मैं यह भी नहीं कहता कि, हर कोशिश करने वाला सफल ही हो जाएगा। कोशिश करने से आपको, कम से कम, सफल होने के मौके तो मिलेंगे।

प्र— एक भूतपूर्व कैंसर मरीज होने के नाते आपके विचार से, क्या किसी कैंसर मरीज को अपने कैंसर के बारे में दूसरों को कुछ बताना चाहिए।

उ— कुछ समय पहले तक जबकि, कैंसर को मृत्यु का ही पर्यायवाची शब्द माना जाता था तब कुछ कैंसर मरीजों को जानबूझकर, उनके कैंसर या उसकी परिस्थिति के बारे में, कुछ भी नहीं बताया जाता था। परंतु हॉल मैं, किसी भी ऐसे कैंसर विशेषज्ञ से नहीं मिला, जो इसमें पूर्ण विश्वास नहीं रखते कि, मरीज को अपने कैंसर के बारे में पूरी ईमानदारी से, सब कुछ सत्य और केवल सत्य ही बताना चाहिए। पूर्ण सत्य का मतलब है सब कुछ, जिसमें उनके ठीक होने या होने की संभावनाएँ भी। जहाँ जीवन है वहाँ उम्मीदें भी रहेगी।

कैंसर हॉटलाइन के भूतपूर्व अध्यक्ष का कहना है कि, एक मानव शरीर तीस दिन तक बिना भोजन के, सात दिन तक बिना पानी के और चार मिनट तक बिना हवा के भी रह सकता है। परंतु नाउम्मीद होकर 10 सैकण्ड से भी ज्यादा जीवित नहीं रह सकता।



नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के ज्वांइट डायरेक्टर डॉ० विनसेन्ट टी० डी विटा कहते हैं कि, जीवन की प्रति उम्मीदों को, केवल झूठी उम्मीदों के रूप में सोचकर भ्रमित नहीं होना चाहिए। ऐसी कोई भी कैंसर की प्रजाति नहीं है, जिससे कुछ ना कुछ लोग अवश्य ही ठीक ना हो चुके हों।

यदि व्यक्ति को किसी तरह के आंकड़ों के बारे में बताया जाता है, तो उसे यह भी बताना चाहिए कि वह स्वयं एक आंकड़ा या संख्या नहीं बल्कि, एक जीता जागता मानवीय जीव है। हो सकता है उसकी जीवन के प्रति इच्छा शक्ति दूसरों से कहीं ज्यादा हो और उसके मित्रों और परिजनों से मिलने वाली सहायता दूसरों से ज्यादा मजबूत व सक्रिय हो, उसको ज्यादा बेहतर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध हों, उसके कैंसर का निदान एक औसत कैंसर मरीज से पहले हो गया हो और उसकी शारिरिक व मानसिक मनोदशा एक औसत व्यक्ति से ज्यादा बेहतर हो, तो उस पर ये आंकड़े नहीं लागू हो सकते। यदि वह अपने कैंसर के जंग में, उसे हराने में सफल हो जाता है तो यह आंकड़े उसके लिए 100 प्रतिशत है, और नहीं तो जीरो प्रतिशत।

मैं निजी तौर पर इसके पक्ष में हूँ कि, मरीज को उसकी बिमारी के बारे में सब कुछ सत्य—सत्य पता होना चाहिए। इस प्रकार वह अपनी चिकित्सा प्रक्रिया में शारिरिक व मानसिक रूप से ज्यादा सक्रिय होकर भाग ले सकता है और अपनी जीवन शैली व जीवन स्तर को ज्यादा बेहतर बनाकर, अपने डॉक्टर के साथ मिलकर, नतीजा अपने पक्ष में लाने में ज्यादा सफल हो सकता है।

प्र— Multi Disciplinary Opinion मल्टी डिसिप्लिनरी ओपिनियन का क्या अर्थ है।

उ— कैंसर 100 से भी ज्यादा विभिन्न प्रजातियों वाली एक बड़ी ही जटिल बिमारी है। इनमें से प्रत्येक की चिकित्सा के लिए कम से कम छः जाने माने व प्रचलित कैंसर चिकित्सा पद्धतियां उपलब्ध हैं। इसलिए किसी भी एक डॉक्टर के लिए, इन सभी के बारे में ताजा तरीन व आधुनिकतम सूचना व जानकारी तुरंत उपलब्ध हो, यह सभवं नहीं हो सकता। एक डॉक्टर जो किसी विशेष प्रकार के कैंसर के ऑपरेशन की ताजा तरीन तरीकों के बारे में जानता है यह जरूरी नहीं है कि, उसे अन्य कैंसर के चिकित्सीय विकल्पों जैसे किमोथेरेपी, इम्यूनाइजेशन थेरेपी, हाइपरथीमिया या रेडियोथेरेपी इत्यादि के बारे में भी उतनी ही जानकारी हो। एक मल्टी डिसिप्लिनरी ओपिनियन का अर्थ है कि, मरीज के कैंसर की किस्म का ध्यान रखकर, विभिन्न चिकित्सा क्षेत्रों के विशेषज्ञ जैसे एक सामान्य रोग विशेषज्ञ, एक रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ, एक कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ, एक सर्जन, एक मनोरोग चिकित्सक इत्यादि एक साथ बैठकर गहन विचार विमर्श करते हैं, उस कैंसर विशेष की जाति के बारे में, उसकी विशेषताओं के बारे में, उसकी शारीरिक स्थिति के बारे में, उसके विभिन्न सम्भावित चिकित्सा विकल्पों के बारे में इत्यादि और फिर एक मत होकर क्रमबद्ध रूप से मरीज को बतलाते हैं कि वह कौनसा इलाज का विकल्प है, जो उसके कैंसर के इलाज के लिए सर्वोत्तम व सर्वश्रेष्ठ रहेगा। इससे सम्बंधित वे सारी जानकारियां देते हैं।

याद रखे कि शायद सभी कैंसरों का बड़ी सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, यदि उनका इलाज शीघ्रता से अच्छी तरह से व गहनता से किया जाता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप अपनी इस खतरनाक व भयंकर बिमारी से निपटने के लिए जो भी सम्भव है अपना सर्वोत्तम प्रयास करेंगे ताकि, अपने कैंसर को सफलता पूर्वक हरा सकें। मैं जोर देकर आपसे विशेष आग्रह करूंगा की, यदि संभव हो सके तो अपनी चिकित्सा शुरू करने से पहले अपने कैंसर व उसके इलाज के विषय में एक मल्टी डिसिप्लिनरी ओपिनियन अवश्य ले लें।

प्र— मैं अभी—अभी अपनी रेडियोथेरेपी चिकित्सा पूरी कराके के निपटा हूँ। मैं बिल्कुल स्वस्थ्य महसूस कर रहा हूँ। मेरे डॉक्टर का विचार है कि, वैसे तो मेरा कैंसर ठीक हो गया है फिर भी, वे सावधानी की दृष्टि से यह चाहते हैं कि, मैं अपनी सहायक किमोथेरेपी अभी कुछ समय के लिए और चालू रखूँ। अब, जबकि, मैं बिल्कुल ठीक हूँ, तो क्या मुझे कुछ समय तक देखना नहीं चाहिए कि, मेरा कैंसर दुबारा शुरू हो होता है भी या नहीं बजाय इसके कि, अपनी डॉक्टर द्वारा सुझाई चिकित्सा तुरंत शुरू कर दूँ?

उ— सहायक किमोथेरेपी तभी दी जाती है जब आपके शरीर में मूल कैंसर समाप्त हो चुका हो, और उसके कुछ भी बचे रहने के कोई स्पष्ट संकेत नहीं मिलते। परंतु छोटे पैमाने पर ही सही इसके अवशेष फिर भी आपके शरीर में बचे रहने की संभावना अवश्य ही रहती है।

याद रखे, कि 10 लाख कैंसर कोशिकाओं का संयुक्त आकार एक आलपिन के सिर से भी कम होता है। ये छोटी आकार वाली अंत्यत खतरनाक कोशिकाएँ, आपके शरीर के किसी भी अंदरूनी भाग के कोने या दरार में छिपी रह सकती है। इन छोटी-छोटी खतरनाक कैंसर कोशिकाओं के विनाश के लिए, किमोथेरेपी द्वारा दी गई दवाईया ही सबसे ज्यादा कारगर सिद्ध होती है। बड़े आकार के कैंसर के विनाश के लिए यह शायद इतनी प्रभावशाली नहीं होती। मेरे फैफड़ों के कैंसर चिकित्सा के दौरान, मैं स्वयं भी रेडिएशन, किमोथेरेपी, इम्नियोथेरेपी वगैरा, सभी प्रकार की चिकित्सा सफलता पूर्वक ले चुका था और मेरे सर्जन को भी मेरे ऑपरेशन के बाद कोई भी जीवित कैंसर



कोशिकाएँ नहीं मिली थी। इसके बावजूद भी, मेरे डॉक्टर चाहते थे कि, कम से कम एक साल तक तो मेरे को किमोथेरेपी और लेनी चाहिए। उन्होंने मुझे बताया की उन्हें 95 प्रतिशत तो पूरी उम्मीद है कि मेरे कैंसर का पूर्णतया सफाया हो चुका है, किन्तु 5 प्रतिशत ऐसी भी संभावना है कि, मेरा कैंसर पूर्णजीवित हो जाए और उस दशा में मेरी मृत्यु निश्चित है। उस वक्त मेरी पत्नी, मेरे डॉक्टर व स्वयं मैंने भी, किसी भी तरह का खतरा ना उठाने का निर्णय लिया था। और नतीजा आज आपके सामने है कि, मैं पूर्णतया कैंसर मुक्त हूँ। दूसरी तरफ, मेरे जैसे पॉच अन्य मिन्ट्र थे जिनको, मेरी तरह ही का कैंसर था और उनका भी मेरी ही तरह कैंसर का इलाज सफलता पूर्वक हो गया था। उनको इलाज पूरा होने पर मेरी तरह से ही बतलाया गया था कि, उनका कैंसर पूरी तरह समाप्त हो गया है और अब शायद उनको और किमोथेरेपी की आवश्यकता नहीं थी और उन्होंने नहीं ली। आज उनमें से एक भी जीवित नहीं है। उन सबकी ही कैंसर की पुर्नरावर्ति के कारण मृत्यु हो चुकी है।

अपने डॉक्टर को धन्यवाद देकर उनका आभार मानें कि इतने योग्य व निष्ठावान है कि उन्होंने इतनी गहरी व सूझ-बूझ भरी सलाह दी है। कैंसर वास्तव में ही ऐसी बिमारी है, जिसमें कोई भी जरा सी भी चूक करने का मौका नहीं ले सकता। क्याकि इसको इसका दूसरा कभी अवसर ही नहीं मिलता कि, वह पीछे मुड़कर देखे और कहे, काश मैंने यह कर लिया होता तो!?

प्र- मेरे डॉक्टर ने मुझे अभी बताया की मुझे कैंसर है, और मुझे इससे मुक्ति पाने के लिए किमोथेरेपी लेनी पड़ेगी। मैंने इसके सम्बंध में बहुत सी डरावनी बाते सुनी है कि, किमोथेरेपी की दवाओं के प्रभाव से शरीर बहुत कमजोर हो जाता है शरीर अत्यंत बीमार हो जाता है, बाल उड़ जाते हैं, जी मिचलाता है वगैरा-वगैरा। क्या इसको कराना जरूरी है?

उ- किमोथेरेपी में आपके शरीर का इलाज दवाईयों की रसायनिक प्रक्रिया द्वारा किया जाता है। दो ऐस्प्रिन की गोली लेना भी किमोथेरेपी का एक रूप हो सकता है। किमोथेरेपी अपने आप में बहुत प्रभावी प्रक्रिया होती है। कुछ दवाओं के तो कुछ भी दुष्प्रभाव नहीं भी होते हैं। दूसरी तरफ एक दवा जिसको Andriamaicin - एंट्रियामाइसिन कहते हैं, इसको अपने भयंकर दुष्प्रभावों के कारण “लाल शैतान” के रूप में भी जाना जाता है। ज्यादातर लोगों ने तो इसका शायद नाम भी नहीं सुना हो। परंतु केवल यही दवा एक साल में जितने कैंसर मरीजों को उनके कैंसर से मुक्त करके उनकी जान बचाती है, उतनी शायद पोलियो के लिए दिए जाने वाले Salk साल्क के टीके से भी नहीं बचती होंगी।

यह सही है कि, कुछ दवाओं का प्रभाव वार्कई काफी कठिन व कष्टदायक होता है। परंतु आप कोई साधारण चिकित्सा तो ले नहीं रहे हैं बल्कि, आप तो अपने खतरनाक कैंसर से, अपने जीवन की सबसे महत्वपूर्ण जंग लड़कर उससे मुक्ति पाना चाह रहे हैं और इसके लिए आपको शायद दूसरा मौका भी नहीं मिले। मैं तो केवल इतना जानता हूँ और अपने इलाज के दौरान भी इसको जानता व समझता था कि, यदि इन दवाईयों के प्रभाव ने, मेरे जैसे मजबूत व शक्तिशाली व्यक्ति के शरीर का यह हाल-बेहाल बनाकर इतना कमजोर, बेबस व बीमार बना दिया है, तो फिर उन छोटी-छोटी कैंसर कोशिकाओं का तो निश्चित तौर पर विनाश करके सफाया ही कर दिया होगा। मैं तो प्रतिमाह होने वाले इन दवाओं के भयंकर प्रभाव की दयनीय आंशकाओं, जैसे-जी मितलाना, उबकाई, कमजोरी, बिमारी की अवस्था का मानो स्वागत करके इंतजार ही करता था। मुझे लगता था कि, ये दवाईयाँ और इनका यह प्रभाव ही मेरे नये जीवन का संकेत है, जो मुझे भविष्य में जीने के मौके दे सकता है।



किमोथैरेपी भी रेडिएशन की तरह ही एक वैज्ञानिक प्रक्रिया ही है। यह कोई जादू-टोना या कोई जंत्र-मंत्र नहीं है और ना ही कोई तुकड़ेबाजी या अंदाजा। आज के योग्य व प्रशिक्षित विशेषज्ञ चिकित्सक यह पक्की तरह से जानते हैं कि, कौनसी दवा, कौनसे कैंसर में और किस स्थिति के मरीज या कैंसर की अवस्था में कितनी मात्रा में दी जानी चाहिए या दी जा सकती है, जिससे की वे आपके शरीर के दूसरे अंगों या कोशिकाओं को अनियन्त्रित नुकसान पहुंचाएं बिना, आपके कैंसर को ही प्रभावी रूप से विनाश कर सकें या समाप्त कर सकें।

आपके प्रश्न का उत्तर है कि, आप आभार के साथ धन्यवाद व्यक्त करे, उन डॉक्टरों व वैज्ञानिकों का जिन्होंने अपने अथक प्रयासों के बाद इन दर्वाईयों की खोज की और फिर उन्हे इतना प्रभावशाली बनाया कि, आज आपको जीने का मौका देने के काबिल हैं। क्योंकि मैं स्वयं भी इन सब प्रक्रियाओं से गुजर चुका हूँ इसलिए मेरा भी यह विचार है कि, आप सवेरे का सूरज उगते देखने में जितना आंनद व उत्साह महसूस करते हैं उतना ही अपनी चिकित्सा व उसके अनुभवों के दौरान भी किजिए।

प्र— मैं अपने कैंसर के बारे में किसी से भी बात करने में डिज़ाइन महसूस करता हूँ मुझे लगता है कि, इससे लोग मुझे दया की दृष्टि से देखेंगे। मेरे पति मुझे समझते हैं कि, मैं गलत हूँ आपके विचार में कौन गलत है?

उ— आपकी दूसरों से सहानूभूति की अपेक्षा करने की बात तो समझ में आती है। जिस दौर से आप गुजर रही है और जितने भयंकर व शक्तिशाली शत्रु से आप जंग लड़ रहे हैं इसमें आपको उसको हराने के लिए अपने सभी मित्रों, परिजनों व अन्य सभी की, जहाँ से भी सम्भव हो, इन सभी की सहायता की बहुत ज्यादा आवश्यकता है। कैंसर होने का बोध, भय, सदमा, भविष्य की निश्चिताएं व दी जाने वाली चिकित्सा व दवाओं के प्रति आपके मन में तरह-तरह की भय भरी आशंकाएं इत्यादि। इन सबका बोझ किसी भी मनुष्य के लिए अकेले सह पाना कठिन ही नहीं नामुमकिन है। इस बोझ, चिंताओं को अपने परिजनों व मित्रों के साथ बांटे। इससे ना केवल अपने दिलों-दिमाग को शांति मिलेगी बल्कि, उनको भी बड़ा अच्छा लगेगा। वे भी आपके दुख-दर्द, चिंताओं, भय को बांटकर अपने ढंग से, आपकी मदद करना चाहते हैं। परंतु यदि आप उन्हे अवसर ही नहीं देंगे तो वे भी क्या कर सकते हैं। इसलिए अपनी समस्याओं या अंदरूनी भय भरी आशंकाओं को ईमानदारी से सबके साथ बांटे। पर ऐसा भी ना करें कि, आप रात-दिन हर वक्त, हर किसी के सामने इसका ही रोना रोते रहें।

कैंसर कोई गाली या गंदा शब्द तो है नहीं, जिसके बारे में बताने में आपको शर्मिंदगी महसूस हो और ना ही यह कोई शेषी बघारने या ढींग मारने का विषय है। अपने आपको सामान्य रखें और सामान्य दिलो-दिमाग भी। अपने डॉक्टर की सलाह मानते जाएं व हर किसी की, जिसको भी आप अपना हितैषी या शुभाकांक्षी समझते हो, उनकी सहायता मांगिये।

प्र— मैंने किसी कैंसर से संबंधित कम्प्यूटर प्रोग्राम के बारे में सुना है, जिससे शायद आप भी सम्बंधित हैं। क्या आप इसके बारे में कुछ बताएंगे?

उ— जिस प्रोग्राम का आप जिक्र कर रहे हैं, इसको पी डी क्यू कहते हैं। इसको आर ए ब्लॉच इन्टरनैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट में ही तैयार किया गया है। मैंने स्वयं भी, इस प्रोग्राम को तैयार करने में कई रातों की नीद बर्बाद की है।



जब मैं स्वयं के कैंसर को हराकर ठीक हो गया था, तब मुझे अहसास हुआ था कि, काफी लोग कैंसर से मर रहे हैं, और इसका कारण यही नहीं था कि उनका इलाज नहीं हो सकता, बल्कि इसलिए भी कि, कैंसर अपने आप में इतनी जटिल व विभिन्न प्रजातियों वाली बिमारी है कि, हर चिकित्सक को इन सबके इलाज व दवाईयों के बारे में, ताजा तरीन आधुनिकतक विकल्पों या उनमें की गई अनुसंधानों व खोजों के सम्बंध में पूरी जानकारी नहीं होती है। इन अनुसंधानों और खोजों पर करोड़ों अरबों रुपये खर्च किए जा चुके हैं। हजारों डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने इनकी खोज और इनमें सुधार के लिए अपने पूरे-पूरे जीवन लगा दिए हैं। परंतु यदि उस विशेष चिकित्सक को जो अपने मरीज के लिए लड़ रहीं कैंसर की जंग में केवल इसलिए हार कर उन्हे बचा नहीं पाता की उसे पूरी जानकारी नहीं थी तो यह सब कुछ व्यर्थ ही माना जाएगा।

इसके प्रोग्राम को बनाने के पीछे यह भी एक उद्देश्य के पीछे यह भी एक उद्देश्य था कि प्रत्येक प्रजाति के कैंसरों से संबंधित सभी जानकारियों, चिकित्सा विकल्पों, अनुसंधानों को देश-विदेश के सभी कैंसर सेटरों से इकठ्ठा करके इस एक प्रोग्राम में डालना। इसके बाद किसी भी कैंसर चिकित्सक को, अपने कम्प्यूटर को हमारे कम्प्यूटर से जोड़कर उसे कौनसी जानकारी चाहिए यह सूचना देनी होती है और तुरंत, उसे सभी जानकारियां मिल जाती हैं। इस प्रोग्राम को 22 दूसरे देशों से भी जोड़ दिया गया है, और उन सभी देशों की ताजा तरीन जानकारिया भी इसमें निरन्तर जुड़ती रहती है।

यह एक ऐसा ऐतिहासिक कार्य था जिसे, शायद कोई दूसरी संस्था नहीं कर पाती। नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट व उससे जुड़े हुए सभी कार्यकर्ताओं का यह बड़ा ही अविश्वसनीय शानदार कार्य था। इस प्रोग्राम से जुड़ने के लिए, आप केवल 1-800-4 CANCER पर कॉल करें। आपको सभी संबंधित जानकारिया घर बैठे मिल जाएगी। इस प्रोग्राम की सुविधा नैशनल लाईब्रेरी ऑफ मैडिसिन व अन्य दूसरों निजी स्थानों पर भी मिल सकती है। इससे आपके समय की बचत, पैसे की बर्बादी, परेशानी वे विश्वसनीय सभी जानकारियां मिल सकती हैं जो, बहुत से कैंसर मरीजों को रोग मुक्त करके उनका जीवन बचाने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं।

प्र- मुझे यह कैसे पता चलेगा की मेरे कैंसर की चिकित्सा सुधार प्रक्रिया सुचारू रूप से चल रही है या नहीं।

उ- यह बहुत ही अच्छा व महत्वपूर्ण प्रश्न है। कैंसर एक बहुत ही भयकर खतरनाक बिमारी है। आपके पास आमतौर से केवल एक ही मौका होता है कि, आप इसे हरा सके। यदि पहली बार में ही पूर्णरूप से इसका विनाश करने में जरा सा भी चूक गए, फिर शायद आपको दूसरा मौका भी नहीं मिलेगा।

आपके प्रश्न में, कुछ उससे भी ज्यादा गहरी बात छिपी है। मुझे विश्वास है कि, कैंसर को हराने के लिए तीन बातें आवश्यक होती हैं। 1- जीने की मजबूत व दृढ़ इच्छा शक्ति। 2-अपने चिकित्सा करने वाले डॉक्टरों में शत-प्रतिशत विश्वास। और 3-यह भरोसा की आपको दी जाने वाली चिकित्सा आपका सफल इलाज निश्चित तौर पर ही करेंगी। आपके प्रश्न से मुझे लगता है कि, कहीं ना कहीं, पहली दो आवश्यकताओं में आपका विश्वास डगमगा रहा है।

मेरी दो राय हैं— आप हमारे पीडीक्यू कम्प्यूटर प्रोग्राम से संम्पर्क करें। इसमें आपको अपने कैंसर, उसकी चिकित्सा व सम्बंधित अन्य सभी जानकारियां मिल जाएंगी जिनसे आपके दिलों-दिमाग को परेशान करने वाले आपके सारे प्रश्नों व उलझनों का बहुत हद तक समाधान हो जाएगा। दूसरी यह कि, किसी भी मल्टी डिसिप्लिनरी पैनल या



किसी योग्य अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ से, दूसरी परामर्श भी लें। अपने मन में उठ रहे इन प्रश्नों, दुविधाओं व कुंठाओं का उत्तर ढूँढ़िए और आपको अपने आप ही अपने चिकित्सक व उनके द्वारा दी जाने वाली चिकित्सा में खुद-ब-खुद ही विश्वास आ जाएगा जिसकी, आपमें कमी है।

प्र— मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज क्या होते हैं?

उ— मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज एक बहुत सुक्ष्म पदार्थ होता है, जो हमारे द्वारा निर्धारित किसी भी एक विशेष कैंसर कोशिका को ढूँढ़ कर उसके साथ जुड़ जाता है। इस प्रकार दी जाने वाली चिकित्सा व दवाएँ, इनके द्वारा सीधी, मनोवांछित कैंसर कोशिकाओं तक पहुंच जाती हैं और उनका विनाश करती है। मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज आमतौर से, रैडियोथर्मी पदार्थ से युक्त होते हैं। वे कैंसर कोशिकाओं को ढूँढ़ कर उन्हे चिन्हित, उनके साथ चिपक जाते हैं और उनका विनाश कर देते हैं। जो ऐंटीबॉडीज किसी भी कैंसर कोशिका को नहीं ढूँढ़ कर उनसे जुड़ पाते, वे खुद ब खुद ही, अपनी ताकत खोकर नष्ट हो जाते हैं।

आज की तारीख में ये मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज कैंसर की बीस विभिन्न प्रजातियों के विनाश के लिए उपलब्ध हैं। एक नैशनल कैंसर एडवाइजरी बोर्ड की बैठक में यह बताया गया कि, अब ओवेरियन-अण्डाशय कैंसर की कोशिकाओं को भी चिन्हित करने की क्षमता वाले भी मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज की खोज हो चुकी है। परंतु अभी तक इनकी क्षमता केवल इन्हे चिन्हित करने तक ही सीमित है। इनको पूर्णतया समाप्त करने के लिए ये सक्षम नहीं हो पाए हैं। पहले किसी स्त्री के अण्डाशय के कैंसर ऑपरेशन के इलाज के लिए ऑपरेशन और उसके बाद एक साल तक किमोथैरेपी चिकित्सा दी जाती थी। परंतु इनके बाद, यह सुनिश्चित करने के लिए कि, उनके कैंसर का पूर्णतया व सफलरूप से विनाश हो पाया या नहीं, फिर एक ऑपरेशन करना ही एक मात्र विकल्प था। अब उस औरत के रक्त का नमूना लेकर, उसकी मोनोक्लोनल ऐंटीबॉडीज के साथ रसायनिक क्रिया कराने मात्र से ही, 80 प्रतिशत विश्वसनीयता के साथ, यह पता चल जाता है कि वह पूर्णतया कैंसर मुक्त हो गई है या नहीं। किमोथैरेपी या अन्य चिकित्सा के दौरान में भी उसके रक्त के नमूनों की जांच से यह पता चल सकता है कि, उसका इलाज व दवाओं का प्रभाव व ठीक होने की प्रक्रिया सुचारू रूप व संतोषजनक तरीके से चल रही है या नहीं। कैंसर के जल्दी निदान में भी यह टेस्ट बहुत प्रभावशाली भूमिका निभा सकता है।

आधुनिक कैंसर चिकित्सा क्षेत्र में नई-नई खोज वास्तव में ही अवश्य ही अविश्वसनीय व दिलो-दिमाग हिला देनी वाली है।

प्र— मैं अपनी कैंसर चिकित्सा के सम्बंध में दूसरी सलाह लेना चाहता हूँ। मेरे कैंसर चिकित्सक पिछले कई सालों से हमारे पारिवारिक चिकित्सक है। मैं उनकी भावनाओं को ठेस नहीं पहुंचाना चाहता। कृपया सुझाव दें, मुझे क्या करना चाहिए?

उ— एक अतिविशिष्ट व जाने-माने कैंसर विशेषज्ञ ने एक बार मुझे बताया था कि उसने आज तक किसी भी कैंसर मरीज की बिना उसके द्वारा दूसरी सलाह लिए, चिकित्सा नहीं की है। उन्होंने इसके चार कारण बताए थे।

1— कैंसर एक बहुत ही खतरनाक व गम्भीर बिमारी है। यदि पहली बार में ही पूर्ण रूप से विनाश करके इसको समाप्त नहीं किया जाए तो, यह पूर्णजीवित हो सकता है और फिर इलाज का मौका भी नहीं देता।



2— किसी दूसरे विशेषज्ञ को किसी भी दृष्टिकोण से मरीज की पुर्नजॉच में कुछ ऐसा दिख सकता है जो शायद उनकी नजर में ना आ पाया हो और वह मरीज के इलाज की दृष्टि में अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकता है।

3— किसी दूसरे विशेषज्ञ के पास शायद उसके कैंसर या उसकी चिकित्सा के सम्बंध में कोई ऐसी जानकारी हो सकती है जो, हाल फिलहाल, उसके पास नहीं है।

4— आखिरकार, वह भी एक इंसान ही है। उनसे भी किसी भी स्तर पर, किसी भी प्रकार की गलती हो सकती है।

इस सबको सुनने के बाद और उस पर गहराई से मनन करके मैं तो इसी निष्कर्स पर पहुंचा हूँ कि, यदि अब भी कोई डॉक्टर किसी मरीज को दूसरी सलाह के लिए जोर डालकर नहीं कहता और ना ही वह स्वयं अपने लिए भी, किसी अन्य विशेषज्ञ के दूसरे परामर्श की आवश्यकता महसूस करता है तो, वह एक डॉक्टर के रूप में नहीं कार्य कर रहा बल्कि, स्वयं को ईश्वर के रूप में देख रहा है। क्योंकि, वह केवल ईश्वर ही हो सकता है जो, हर दृष्टि से परिपूर्ण है। जो सब कुछ देखता है जानता और समझता है और कभी भी किसी प्रकार की गलती नहीं कर सकता।

इस दिशा में सबसे कठिन, सबसे महत्वपूर्ण, होता है किसी ऐसे डॉक्टर का मिलना जो हर दृष्टि से आपका विश्वसनीय हो उसे स्वयं पर भी पूरा विश्वास हो कि वह आपको ठीक कर सकता है व पूर्णतया प्रशिक्षित, अनुभवी और कैंसर रोग विशेषज्ञ हो, जिसके साथ आपका बड़ा अच्छा व समझदारी पूर्ण समन्वय हो ताकि, आप खुलकर उसके साथ अपनी हर शंका, उलझन का निसंकोच समाधान कर सकें। इस प्रकार आप उसे और वह आपको अच्छी तरह समझ सकेंग। इस प्रकार आप और आपका चिकित्सक, तन—मन से एक जुट होकर, आपके कैंसर को हराकर उस पर विजय प्राप्त करने के लिए, सक्रिय हो जाएंगे।

आपके बारे में आपके डॉक्टर, यदि यह भी कह देते हैं कि, उनको आपके मामले में उनके कैंसर पर विजय प्राप्त करके, आपके प्राण रक्षा की कोई विशेष उम्मीद नहीं है तब तो, यह सब प्रयास करने में भी आपके पास खोने के लिए कुछ है ही नहीं अतः, आप पूरी निष्ठा व ईमानदारी से किसी भी ऐसे डॉक्टर की तलाश में जुट जाएं जो आपकी इन सभी अपेक्षाओं पर खरा उतर सके वरना, किसी ऐसे कैंसर चिकित्सा शोध संस्थान में सम्पर्क करे जो इस क्षेत्र में वरिष्ठता प्राप्त हो और आपके जैसे कैंसर इलाज में सफल शोध कर रही हो।

यह आपके जीवन का प्रश्न है और आपको ही, सबसे पहले, इसके बारे में सोचना पड़ेगा। मैं आज तक ऐसे किसी भी अच्छे डॉक्टर से नहीं मिला हूँ जो, किसी दूसरे परामर्श का स्वागत ना करता हो। इससे आपका विश्वास व भरोसा और ज्यादा सुदृढ़ हो जाएगा और आप शारिरिक व मानसिक रूप से उसकी चिकित्सा व दी जाने वाली दवाईयों को स्वीकार करने में ज्यादा प्रभावीरूप से सक्षम होगे।

प्र— मेरे डॉक्टर मेरे स्तन कैंसर के ऑपरेशन और रेडियोथेरेपी के बाद मुझे किमोथेरेपी लेने की सलाह भी दे रहे हैं। मेरे एक मित्र का इलाज केवल Lumpectomy-लम्पैक्टोमी और रेडियोथेरेपी से ही हो गया था। फिर मैं किमोथेरेपी क्यों लूँ?

उ— कैंसर के कोई भी दो मामले पूरी तरह एक जैसे नहीं हो सकते। प्रत्येक कैंसर उंगलियों के निशान की तरह एक ही होता है। कभी भी अपने आप की तुलना दूसरे से मत करिए। आपका कैंसर विशेष, कैंसर की सौ विभिन्न प्रजातियों में से, कोई भी एक हो सकता है। उस विशेष प्रजाति की कैंसर कोशिकाएँ भी एक दूसरे से अलग हो सकती



हैं। दोनों के कैंसर किस स्तर पर है या कितने बढ़े और फैले हुए हैं? क्या वो एक ही स्थान पर है या शरीर के दूसरे स्थानों तक भी फैल चुके हैं। आपकी शारिरिक दशा, आपकी उम्र, आपकी मनोदशा भी आपको हर एक दूसरे से अलग कर देती है। इसी प्रकार आपको आपके मित्रों और परिजनों से मिलने वाली सहानुभूति व मदद और आपका स्वयं में और ईश्वर में विश्वास भी आपका अपना ही होता है। इसलिए अपने आपको, कोई संख्या या आंकड़ा समझकर, किसी भी अन्य से तुलना मत करिए।

यदि आपके मन में अपनी चिकित्सा के बारे में कोई प्रश्न या दुविधा है, तो अपने डॉक्टर से पूछिएं। उनको पता है कि इस प्रश्न को पूछने के पीछे आपके मन में क्या दुविधाएं या आंशकाएं हैं। उनको इन दोनों का अन्तर बताने में बड़ी खुशी होगी और वे ही बताएंगे कि वे इसका क्यों सुझाव दे रहे हैं।

प्र— मैंने पढ़ा है कि, सरकार साल में लगभग एक करोड़ डॉलर प्रतिवर्ष कैंसर अनुसंधान व खोजों पर खर्च कर रही है। मैंने यह भी पढ़ा है कि इस साल चार लाख से भी ज्यादा अमेरिकन कैंसर का शिकार होकर मरेंगे। क्या यह सब पैसा हम बर्बाद कर रहे हैं?

उ— हर्टसन स्थित एम० डी० एंडसन विलनिक, अमेरिका के विख्यात कैंसर चिकित्सा केन्द्रों में से एक, के अध्यक्ष डॉक्टर ली मेस्टरे ने कहा है कि, “आज हम देखते हैं कि, पचास प्रतिशत से भी ज्यादा कैंसर मरीजों का इलाज सफलता पूर्वक हो रहा है। वैज्ञानिक खोजों और अनुसंधानों ने, कैंसर को अति खतरनाक किस्म की बीमारियों में सबसे ज्यादा खतरनाक को भी आज इलाज के योग्य बना दिया है।

मैं जब नैशनल कैंसर एडवाइजरी बोर्ड के लिए नियुक्त किया गया था तो, नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के ज्वांइट डॉयरेक्टर विसेंट टी० डी विटा ने हमको बताया कि, इतनी तेजी से अनुसंधानों में तरक्की हो रही है कि, जो अनुसंधान या शोधकार्य मात्र छ: महिने पहले शुरू किए गए थे वे भी आज बहुत पुराने जैसे प्रतीत होते हैं। उन्होंने आगे बताया कि वह एक साल के बाद तो स्थिति यहाँ तक पहुँच सकती है कि, यदि किसी डॉक्टर ने चिकित्सा व दवाईयों में कल तक भी किए जाने वाले अनुसंधानों व शोधकार्यों से अपने आप को पूर्णरूप से जानकार नहीं रखा तो, हो सकता है वह आज जिन तरीकों का इस्तेमाल कर रहे हैं वह पुराने हो चुके हों। आज से दस साल पहले जिन डॉक्टरों ने अपने स्कूल और कॉलेज में यह पढ़ा था कि, यह कैंसर लाइलाज है, आज की तारीख में वे सब किसी हद तक इलाज के काबिल हैं।

मेरे विचार में तो हर अमेरिकन को इस क्षेत्र में किए जाने वाले हर एक डॉलर खर्च के ऊपर कम से कम 1.2 डॉलर का लाभ मिल रहा है।

प्र— मेरे एक मित्र ने मुझे मेरी चिकित्सा को रोकने की सलाह दी है क्योंकि, ये मेरे को बहुत कमजोर व बीमार बना रही है। उसने मुझे एक लेख दिखाया जिसमें यह बताया गया था कि लोग अपने इलाज के लिए दूसरे देशों में जैसे मैक्रिस्को, बहमास, ग्रीस, जर्मनी व गैरा में अन्य चिकित्सा विकल्पों से इलाज कराने के लिए जा रहे हैं। आपका क्या सोचना है?

उ— सबसे पहले तो हम इस विषय पर बहुत स्पष्ट हों कि, अन्य विकल्पिय चिकित्साओं का क्या अर्थ है? क्या ये कैंसर इलाज के वो विकल्प हैं, जिनकी सत्यता व सफलता आज तक वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध नहीं हो चुकी है? क्या वे कैंसर की चिकित्सा के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले वैध व परम्परागत चिकित्सा पद्धतियों का विकल्प हैं?



कोई भी जादू की छड़ी नहीं होती। आसान रास्ता कोई भी नहीं होता। मान्यता प्राप्त व सत्यतता प्रमाणित परम्परागत चिकित्सा के तरीकों का कोई विकल्प नहीं हो सकता। किसी भी कष्टदायक व कठिन चिकित्सा के सामने, एक आसान व सुविधाजनक विकल्प ढूढ़ना एक स्वाभाविक मानवीय प्रक्रिया है। मेरी यह निजी सोच भी है कि, कुछ लोग इस तरह के कैंसर चिकित्सा के विकल्पों की और तब भागने पर मजबूर हो जाते हैं, जब उनको परम्परागत कैंसर चिकित्सा विकल्पों पर विश्वास या उम्मीद खत्म हो जाती है। कोई भी मानवीय जीव अपनी उम्मीद को, और विशेषकर जब उसके जीवन से जुड़ी हो, खत्म नहीं होने दे सकता। हम उन चिकित्सा विकल्पों की बात नहीं कर रहे हैं, जो सामान्य परम्परागत चिकित्सा के साथ, सहायक चिकित्सा के रूप में ली जाती है। सहायक चिकित्सा विकल्पों से मेरा मतलब है प्रेरणा या प्रार्थना, भौतिक चिकित्सा—फिजियोथेरेपी, अपने चिकित्सक की अनुमति से लिए जाने वाले कुछ विटामिन्स या महाखुराक इत्यादि। हम फिर जोर देकर कहते हैं कि, ये केवल आपके सामान्य चिकित्सा तरीकों के साथ ही लिए जा सकते हैं ना कि, उनके विकल्प के रूप में।

मेरा सुझाव है कि इस तरह के मूर्खतापूर्ण सुझाव को पूर्णतया नकार दें और अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार ही चिकित्सा लें। आप भाग्यशाली हैं कि, आपका चिकित्सा करने वाले डॉक्टर इतने काबिल व आपकी चिन्ता करने वाले हैं। वे आपके लिए बहुत मेहनत व कठिन प्रयासों के बाद खोजी व सुधारी हुई दवाओं का इस्तेमाल कर रहे हैं। जरा सोचिए तो सही कि, यदि इन दवाओं का प्रभाव, आपको इतना थका हुआ, कमजोर और बीमार बना रहा है तो, कल्पना करो, ये आपके शरीर की कमजोर और छोटी-छोटी कैंसर कोशिकाओं पर कितना कहर ढाह रहा होगा।

प्र— मैंने आपके द्वारा बनाई गई मनोदशा दर्शक पहेली की पहेली के बारे में पढ़ा है, क्या इसकी सत्यतता का कोई वैदिक प्रमाण है।

उ— इस पहेली में यह बहुत ही स्पष्ट लिखा गया है कि यह जॉच प्रक्रिया किसी भी तरीके से वैज्ञानिक तौर पर सत्यतता प्रमाणित नहीं है। जब इस पहेली को बनाया गया था तब, इसको बनाते समय, केन्सास शहर के नैशनल कैंसर इस्टीट्यूट और मनोरियल सोलन-केटरीन के बहुत से चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों, मनोरोग चिकित्सकों के सुझावों का समावेश किया गया था। यह पहेली उन बिन्दुओं के आस-पास धूमती है जो यह दर्शाते हैं कि, क्या अपनी कैंसर की चिकित्सा शुरू कराने से पहले, मरीज मानसिक रूप से इसके लिए पूर्णरूप से तैयार हैं कि नहीं? पूछे गए सभी प्रश्न इन विशेषज्ञों की रौय पर आधारित हैं। इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि, इस पहेली द्वारा बिना किसी भी तरह के हानिकारक प्रभावों के, बहुत से कैंसर मरीजों को सहायता मिलने की संभावनाएँ हैं। इसमें किसी को भी, कोई ठेस पहुंचने की संभावना नहीं है। इसका उद्देश्य किसी के विचारों में बदलाव लाना भी नहीं है। यह केवल इतना ही बताती है कि, किसी व्यक्ति की मनोदशा और सोच सकारात्मक है या नहीं। यदि आवश्यक लगे तो, कोई उपयुक्त बाह्य सहायता ले सकता है। इसका उद्देश्य आपके चिकित्सक और उसकी चिकित्सा को ज्यादा प्रभावशाली बनाने का है। याद रखें, कैंसर की जंग में, आपको अपने सभी साधनों का और अपना सर्वोत्तम व सर्वश्रेष्ठ प्रयोग करना होता है ताकि, आप अपने कैंसर की जंग में, पहली बार में ही पूर्णरूप से सफल हो सके। क्योंकि, इसके लिए शायद आपके पास दूसरा मौका नहीं होगा।

हमको विभिन्न पाठकों से जो सूचनाएँ मिली हैं, उसके आधार पर हम यह कह सकते हैं कि, इस पहेली से बहुत से लोगों को, निश्चित तौर पर, बहुत अच्छी व सकारात्मक मदद मिली है।



प्र— मुझे अपने आप पर इतना क्रोध आता है कि, मैंने अभी तक धूम्रपान बंद नहीं किया है। मैं हमेशा, अपने आप से ही, पूछता रहता हूँ कि, यदि मैंने इसको कुछ साल पहले ही छोड़ दिया होता तो, आज मैं कैंसर से बच सकता था।

उ— क्या फर्क पड़ता है, अपने आप को और ज्यादा कष्ट क्यों दे रहे हो? महत्वपूर्ण सच यह है कि, आज आपको कैंसर है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह होती है कि, कभी पीछे मुड़के मत देखो और अतीत के कारण आत्मग्लानि मत महसूस करो। हर आदमी के पास एक सीमित आंतरिक उर्जा होती है। इस महत्वपूर्ण उर्जा को, अतीत में झाकने जैसी बेकार बातों में, व्यर्थ मत करें। अब तो वह समय है कि, अपने सारे साधनों और अपनी उर्जा को, केवल अपने कैंसर की जंग में लगाकर, उसे परास्त कर ठीक होना। इन नकारात्मक सोच, प्रश्नों और शंकाओं को सकारात्मकता की ओर मोड़ अपने चिकित्सक के साथ पूर्ण रूप से सहयोग करें। मेरे दो साल की चिकित्सा की अवधि के दौरान, किसी एक डॉक्टर ने भी मुझसे यह नहीं पूछा कि, क्या मैं धूम्रपान करता था? यह स्पष्ट था और उन्हे भी मालूम था कि, मैं करता था। लेकिन, उन्हे भी मालूम था कि मुझे को उसके बारे में याद दिलाके, मुझमें आत्मग्लानि की भावना जगाकर, क्या फायदा होना वाला था। इसीलिए उन्होंने जानबूझ कर, यह जानने की कभी कोशिश नहीं की।

यह वक्त, आपके पास बहुत से विकल्प, तमाम तरह की जानकारियाँ, इनमें से अपने लिए सही विकल्प चुनने की, भविष्य की अपूर्ण योजनाओं पर विचार करने, जैसे अहम मुद्दों पर निर्णय लेने, अपने परिवार मित्रों व अन्य परिजनों का सहायक तंत्र तैयार करने का, भगवान में विश्वास व प्रार्थना का, यह सुनिश्चित करने का कि आपको सही चिकित्सक द्वारा, सही चिकित्सा मिले, एक अच्छी व संतुलित खुराक निर्धारण करने का, अपनी बिमारी व उसकी चिकित्सा सम्बंधित सभी विकल्पों के बारे में, ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करने का और स्वयं की एक स्वस्थ्य सकारात्मक मनोदशा व सोच रखने का इत्यादि— इत्यादि। अपनी उर्जा को इन सबके लिए संभालके रखिए।

प्र— आप ऐसा क्यों मानते हैं कि मेरे मुझे, कैंसर से सम्बंधित सभी विस्तृत जानकारी होनी चाहिए। मुझे अपने चिकित्सक पर पूर्ण विश्वास है और मैं इन सब खतरनाक व डरावनी जानकारियों से बचना चाहूँगा।

उ— डेटरोऐट्स के एक विख्यात रैडिएशन विशेषज्ञ कैंसर चिकित्सक, किसी भी नये कैंसर मरीज को उसके कैंसर व उसके इलाज के लिए, वे जाने वाली चिकित्सा के बारे में बड़े विस्तार से बताते हैं। वे मरीज और अपने बीच हुई बातचीत के बाद उसको अपनी पूरी बातचीत की रिकार्डिंग की टेप भी देते हैं ताकि, वह उसे घर ले जाकर दुबारा भी पढ़ सके। वे जानते हैं कि, यदि वे उनको टेप नहीं देंगे तो हो सकता है कि, उन कई बातों को सोचकर, जो उन्होंने जुबानी तौर पर उसको बताई है, उसमें से कुछ भूल ना जाए इस डर से वे अवश्य ही चिन्तित होंगे। उनकी मान्यता है कि इस चिंता से उनकी चिकित्सा व सुधार प्रक्रिया में अवरोध पैदा होगा जबकी, पूरी जानकारी होने से उनको इसमें सहायता मिलेगी।

नैशनल कैंसर इस्टटीट्यूट ने 110 कैंसर सैंटरों में निम्नलिखित सुझाव के पोस्टर भिजवाए हैं। जिनको मरीजों के प्रतीक्षा कक्ष में प्रदर्शित किया जाता है, और इस पर डॉयरेक्टर के दस्तखत भी होते हैं।

मरीजों के लिए सूचना



—अपने चिकित्सा का पूरा और भरपूर लाभ उठाने के लिए अपने डॉक्टर के साथ भागीदार बन जाइये।

—आपको आपके साथ किए जाने वाली हर चीज के बारे में समझना चाहिए कि, यह क्यों है, कैसे है और क्यों कार्य करेगी। इसके लिए आप प्रश्न पूछें, आपके चिकित्सक आपको समझना चाहते हैं लेकिन जब तक आप बताएंगे नहीं आपकी चिंताओं को समझ नहीं पाएंगे।

— चिकित्सक या नर्स आपको आपकी हालत के बारे में, आप जो भी पूछना या समझना चाहें और उसके लिए जितना समय चाहिए, वे निकाल कर बताएंगे।

— इस तरह की भागीदारी यह सुनिश्चित करेगी कि, आपको जो चिकित्सा मिल रही है वह सर्वश्रेष्ठ है और आपकी आशानुसार हो।

प्र— मेरे पिताजी को बताया गया है कि, उनको अत्यन्त खतरनाक किस्म का कैंसर है, और उसका कोई इलाज संभव नहीं है। उनको बताया गया है कि, आपके पास जीवन के केवल दो साल बचे हैं। क्या वह कुछ नहीं कर सकते?

उ— सबसे पहले तो आपको यह बताना पड़ेगा कि, अत्यंत खतरनाक किस्म से आपका क्या मतलब है। मान लो, इसका यह मतलब है कि, उनकी वर्तमान स्थिति ऐसी है कि उनकी मृत्यु बहुत शीघ्र ही निश्चित है और उनके बचाव का कोई भी विकल्प नहीं है। मेरा यह मानना है कि यह सोच या यह अर्थ उस व्यक्ति के लिए निश्चित तौर पर लागू नहीं होती, जिसके पास अभी दो साल जीने के लिए हैं। कितने ही ऐसे व्यक्तियों के मामलों के दस्तावेज मौजूद हैं जिनको यह बताया गया था कि, वे निश्चित तौर पर कैंसर से मरने वाले हैं और उनका कोई भी इलाज संभव नहीं है। लेकिन, वे सालो—साल अपने कैंसर से पूर्णतया मुक्त होकर भी जीरे हैं। एक क्रिया जिसको की Spontaneous Remission -स्पानटेनियस रेमिसन— स्वतः रोग मुक्ति कहते हैं। यह कैसे कार्य करती है और सफल होती है, इसके बारे में आज तक विज्ञान भी कुछ नहीं बता सका है। ये शायद वहाँ लागू हो सकती है, जहाँ कैंसर अपने आप ही बिना किसी प्रत्यक्ष विवेकशील व तर्कसंगत कारण के खत्म हो जाता है।

मैंने इस तरह के कई मामलों के बारे में अपने कैंसर मैनेजमेंट सेटर में सुना है। मैंने आज तक एक भी ऐसे मामले के बारे में नहीं सुना कि किसी मरीज के पास जीने के लिए दो साल का समय है और हमारे अद्भूत मल्टी डिसीप्लनरी विशेषज्ञों का दल उस व्यक्ति के कैंसर इलाज के लिए, कम से कम एक भी, चिकित्सा का विकल्प ना सुझा पाए हैं।

कैंसर चिकित्सा क्षेत्र में दिन—प्रतिदिन इस अद्भूत व अविश्वसनीय तरक्की को देखते हुऐ हमेशा आशा की किरण चमकती रहती है। कोन जानता है कि इन दो सालों में कोनसी ऐसी चीज हो जाए जिसके बारे में आज सोचा व कल्पना भी नहीं की जा सकती और वह आपकी पिताजी के लिए उपयुक्त हो।

मेरे विचार में तो अत्यंत खतरनाक का अर्थ होता है कि मृत्यु आज शाम को ही या कल या इस सप्ताह। मैं यह नहीं कहता कि आपके पिताजी का सफलता पूर्वक इलाज हो ही पाएगा। परंतु इस बात का आपसे अवश्य ही आग्रह करूंगा कि इस विषय पर एक दूसरा परामर्श भी ले। किसी भी ऐसे डॉक्टर के पास रहना जो यह कहता हो कि अब कोई उम्मीद नहीं है। आमतौर से उसकी भविष्यवाणी को सत्य साबित करना ही होता है।

प्र— मैंने पढ़ा है कि सन् 2000 तक कैंसर पूर्णतया समाप्त हो जाएगा, क्या यह संभव है?



(नोट – यह पुस्तक सन् 2000 से काफी पहले लिखी गई थी।)

उ— मेरे को, मैमोरियल सोलन—केटरीन कैंसर इंस्टीट्यूट, न्यूयार्क, के चांसलर डॉक्टर लेविस थॉमस के साथ, एक बार दोपहर के खाने का अवसर मिला। ये वो महानुभाव हैं जिनकी अपने इस कथन के लिए कि, सन् 1998 तक कैंसर इस पृथ्वी से समाप्त हो जाएगा, काफी भर्तसना व आलोचना हुई थी। मैंने उनसे पूछा कि क्या वास्तव में ही जो उन्होंने कहा यह उनका मतलब भी है? उन्होंने उनका जवाब “हॉ” में दिया था।

मेरी निजी राय है, क्योंकि, कैंसर एक सौ से भी ज्यादा प्रजातियों वाली जटिल बिमारी है। अतः शायद इसके लिए Salk Polio Vaccine -साक पोलियो टीके की तरह कोई रामबाण, जादू की टिकिया तो संभव नहीं हो पाएगी। परंतु इस क्षेत्र में काफी शोध कार्य व लगातार तरक्की होती रहेगी जिससे, कैंसर रोग से मुक्त होने की दर लगातार बढ़ती रहेगी और कैंसर होने की सम्भावनाएँ लगातार कम होती रहेगी। इस प्रकार हम निश्चित लक्ष्य को प्राप्त करेंगे। हमने इस क्षेत्र में पिछले दस साल में, दस करोड़ डॉलर से भी ज्यादा निवेश किए हैं। जिसका लाभ अब हमें मिलना शुरू हुआ है। ये लाभ धीरे-धीरे साल साल बढ़ रहे हैं। नैशनल कैंसर प्रोग्राम ने, सन् दो हजार तक कैंसर से मरने वालों की संख्या, पचास प्रतिशत से भी ज्यादा करने का रखा है।

प्र— आपकी कैंसर हॉट-लाइन और दूसरे ग्रुप में क्या अंतर है?

उ— इसमें कई अद्भूत और बहुत उपयोगी सहायक दल है। मुख्य रूप से, हॉटलाइन एक ऐसे लोगों का समूह है, जिनको कभी कैंसर था। वे किसी भी, नये कैंसर मरीज से, उसकी जांच व निदान के 15 मिनट के अंदर बात करने के लिए उपलब्ध होते हैं।

हम किसी किस्म का पूर्वानुमान और चिकित्सा सम्बंधित कोई भी सलाह नहीं देते। हम अपने निजी अनुभवों पर ही आधारित तुरंत चिकित्सा, उपयुक्त चिकित्सा, शीघ्र-अतिशीघ्र चिकित्सा, गहन चिकित्सा और सकारात्मक व स्वस्थ्य सोच व मनोदशा के बारे में ही सुझाव देते हैं।

मनोवैज्ञानिक तौर पर, हम उनको सदमें, डर और इस सोच से मुक्ति दिलाने की कोशिश करते हैं कि, मृत्यु और कैंसर एक दूसरे के प्यार्यवाची शब्द नहीं हैं। इस बात को महसूस करते हुए कि, मरीज जिस व्यक्ति से बात कर रहा है, वह स्वयं भी अपने कैंसर की चिकित्सा सफल रूप से कराके, उस पर विजय प्राप्त करने में सफल रहा है, मनोवैज्ञानिक रूप से हमारे सुझावों को, वह स्वीकार भी करता है। हांलाकी, हम केवल मनोवैज्ञानिक सहायता से ज्यादा भी काफी कुछ और करते हैं।

हम सुझाव देते हैं कि, कैंसर मरीज को, किसी भी योग्य एवं कैंसर विशेषज्ञ चिकित्सक की, सलाह लेनी चाहिए। क्योंकि, हम किसी भी मरीज से किसी भी रूप में कोई नगद दान नहीं स्वीकार करते, (यदि वे देना भी चाहें तो हम सलाह देते हैं कि, वे इसे किसी चर्च या अस्पताल में दान दे दें।), अतः हम उनको किसी भी योग्य चिकित्सक के लिए, जो हमारी राय में उसके लिए सर्वश्रेष्ठ उपयुक्त हो सकता है, उसकी सलाह को देने के लिए भी पूर्णरूप से स्वतंत्र है। हम उनको एक योग्य दूसरे परामर्श की भी सलाह देते हैं, क्योंकि हम जानते व समझते हैं कि, कैंसर एक खतरनाक बिमारी हैं। शायद कोई भी एक डॉक्टर सम्पूर्ण व एकदम सही जानकार नहीं हो सकता।

हम किसी ऐसे योग्य व प्रशिक्षित डॉक्टर को ढूढ़नें में भी सहायता करने की कोशिश करते हैं जिसमें उनको विश्वास हो जो यह कहता है कि वह उनका सफलता पूर्वक इलाज करेगा। यदि



ऐसा डॉक्टर नहीं मिलता तो, हम उनको किसी ऐसे संस्थान के पास ले जाने में भी मदद करते हैं जो, उनकी किस्म के कैंसर पर सफल शोध कार्य कर रहा हो या किए हो।

क्योंकि, हम खुद भी ऐसे कैंसर से निपट चुके होते हैं, हम उनको यह समझाने में सफल होते हैं कि उनके डॉक्टरों द्वारा सुझाई गई चिकित्सा कैसी हो सकती है और कैसे उसने हमको भी कैसे प्रभावित किया था। हम उनको अपने अनुभव पर आधारित, संकेत व सुझाव दे सकते हैं कि, हमने उन प्रभावों से निपटने के लिए क्या किया था। इस प्रकार हम उनके दिलों दिमाग से अन्जाने कैंसर व उसके चिकित्सा और उसके दुष्प्रभावों के डर को निकालने की कोशिश करते हैं। हमारी पूरी कोशिश होती है कि, हमको कौल करने वाले मरीज का, स्वयं पर और अपनी चिकित्सा पर भी, नियंत्रण रहे और वह अपने डॉक्टर के साथ अपनी चिकित्सा प्रक्रिया में, पूर्ण रूप से भागीदार बन सके। हम उनको सलाह देते हैं कि फाईटिंग कैंसर और कैंसर.....देयर इज होप जिसको रिचर्ड और ऐनिटी ब्लॉच ने लिखा है, (ये 1-800-4-CANCER पर निशुल्क उपलब्ध हो सकती है और ज्यादातर पब्लिक लाइब्रेरी में भी उपलब्ध है) को अवश्य पढ़े और समझें। in kitabo ke hindi nam bhi likhna hai

हमें विश्वास है कि, हम प्रत्येक मरीज की जीवन की क्वालिटी सुधार कर और उसके जीवन को कई सालों तक लम्बा करने में सफल रहते हैं। हमारा एक ही लक्ष्य है कि, हर कैंसर ग्रसित मरीज को, अपने कैंसर को हरा कर, उस पर विजय प्राप्त करने के सर्वोत्तम अवसर दिए जाएं।



चैकलिस्ट—जॉच सूची तालिका

- मैं एक सकारात्मक मानसिक मनोदशा के साथ शुरू कर रहा हूँ।
- मैं अपनी तुलना किसी और से नहीं करता।
- मैं इस विषय पर नहीं सोचता की मुझे ही कैंसर क्यों हुआ।
- मैं इस विषय पर भी नहीं सोचना की मेरे कैंसर का निदान पहले क्यों नहीं हुआ।
- मैं नहीं सोचता कि मेरा कैंसर किस कारण से हुआ।
- मेरा मजबूत ढृढ़ संकल्प है कि मैं ठीक हो जाऊँगा।
- मैं अपने कैंसर का जितना शीघ्र हो सके, इलाज शुरू करा दिया है।
- मेरा डॉक्टर, मेरे कैंसर के इलाज करने के लिए पूर्ण रूप से योग्य व प्रशिक्षित है।
- मेरे डॉक्टर को विश्वास है और वे कहते हैं कि, वे सफलता पूर्वक मेरा इलाज कर देंगे।
- मेरा डॉक्टर मेरे प्रति पूर्ण रूप से निष्ठावान व ईमानदार है।
- मेरा डॉक्टर मुझे पर्याप्त समय देकर, मुझे मेरे कैंसर के बारे में, सब कुछ समझाता है।
- मेरा डॉक्टर मेरे हर सवाल का जबाव इस प्रकार देता है कि, मैं पूर्णतया समझ पाऊँ।
- मैं अपने डॉक्टर को जब जरूरत पड़े, कॉल कर सकता हूँ।
- मेरे डॉक्टर पर मुझे पूरा भरोसा है।
- मुझे विश्वास है कि, मेरे डॉक्टर द्वारा दी गई चिकित्सा से, मैं अवश्य ही ठीक हो जाऊँगा।
- मैंने एक सुयोग्य और प्रशिक्षित डॉक्टर से दूसरा परामर्श ले लिया है।
- मैं अपने डॉक्टर की भावनाओं की ठेस पहुँचने की चिंता नहीं करता।
- मैं वो हर काम करने को तैयार हूँ जो, मेरा डॉक्टर कहते हैं कि, मेरे लिए आवश्यक है।
- मैं डॉक्टर से मुलाकात के समय किसी मित्र या परिजन को साथ ले जाता हूँ।
- अपने डॉक्टर से मुलाकात के समय में अपना टेपरिकार्डर लेकर जाता हूँ।
- मैं हर चिकित्सा को निर्धारित व नियमित समय पर लेने का पूरा प्रयास करता हूँ।
- मेरे लिए अपने कैंसर के इलाज से ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ नहीं है, जिसके लिए मैं अपनी चिकित्सा को स्थगित कर दूँ।
- मेरे इलाज के लिए किए जाने वाले, सबके सहयोग को मैं सम्मान करता हूँ, ताकि मैं अपना इलाज करा सकू।
- मैं दर्द निवारक गोलियों को केवल डॉक्टर की सलाह अनुसार ही लेता हूँ।
- मैं अपनी बिमारी व उसके इलाज से संबंधित हर विकल्प को ढूँढ रहा हूँ।
- मैंने 1-800-4- कैंसर पर बात कर ली है। बात करके PDQ से आधुनिकतम चिकित्सा के बारे में पता कर लिया है।
- मैं इतना अवश्य खाता हूँ जिससे मेरे शरीर का वजन स्थिर रहें।



- मैं एक संतुलित पौष्टिक खुराक लेता हूँ।
- मैं धुम्रपान नहीं करता।
- मेरा अपने परिजनों व मित्रों का एक मजबूत सहायक दल है।
- मैं अपने सहायक दल से अपनी आवश्यकताओं और भावनाओं की खुलकर चर्चा करता हूँ।
- मुझे अपने सहायक दल में पूरा विश्वास है।
- मैं, मेरे हाल—चाल से सम्बधित, हर प्रश्न का उत्तर बड़ी खुशी से देता हूँ।
- मैं, हमेशा अपनी समस्याओं का अपने परिजनों व मित्रों से खुलकर बताता हूँ।
- मैं, अपनी हर आवश्यकता व सहायता के लिए, अपने परिवार, परिजनों व मित्रों को खुलकर बताता हूँ।
- मैं यह लगातार कहता हूँ कि, मैं अपनी बिमारी को हराने के लिए, हर सम्भव प्रयास करूँगा।
- मैं परेशान करने वाली हर समस्या पर खुलकर चर्चा करता हूँ।
- मैं अपने स्वयं की निजी खुशी के लिए भी कुछ समय निकालता हूँ।
- जब भी संभव हो, मैं हँसी—मजाक द्वारा खुद का मनोरजन्न करता हूँ।
- मैं अपने विश्वास से, अपने लिए लाभदायक हर उस चीज को करने के लिए, किसी हद तक स्वार्थी भी हूँ।
- जब मैं थक जाता हूँ तो आराम का समय भी निकालता हूँ।
- मैं अपना भरपूर जीवन जीता हूँ और लगभग सामान्य जीवन जीने का प्रयत्न करता हूँ।
- मैं नियमित व्यायाम करता हूँ।
- मैं जब भी हताश महसूस करता हूँ तो अपने लिए, खुशीदायक व रुचिकर, पूर्वनिर्धारित कार्य करता हूँ।
- मैं हताशा की मनोदशा में, अपने विचारों की दिशा बदल देता हूँ।
- मैंने अपना लक्ष्य व अपूर्ण योजनाओं को पूरा करने की धारणा का निर्धारण किया हुआ है।
- मैं दिन में तीन बार रिलेक्सेशन व इमेजरी पद्धतियों का प्रयोग करता हूँ।
- मैं मनोदशा दर्शाने वाली पहेली बूझ चुका हूँ।
- मैं अपनी अतीत की भावनात्मक समस्याओं को नहीं याद करता।
- मैं अच्छी व सकारात्मक अतीत की घटनाओं में ही विश्वास करता हूँ दुखद में नहीं।
- मैं मरने से नहीं डरता।
- मैं दिन में, कम से कम एक बार, प्रेर्यस या प्रार्थना अवश्य करता हूँ।
- मुझे पूरा विश्वास है कि, मेरा कैंसर ठीक होने के बाद, मुझे दुबारा नहीं होगा।
- ठीक होने के बाद मुझे क्या—क्या करना है मैंने योजना बना रखी है।
- मैं अपनी यथा शक्ति, कुछ भी करके, अपने आप को व्यस्त रखता हूँ।

- मुझे लगता है कि मेरा स्वयं पर व स्थिति पर पूरा नियंत्रण है।
- मैं, स्वयं के प्रति वचनबद्ध हूँ और यथा शक्ति अपने सर्वोत्तम प्रयास द्वारा, कैसर पर विजय प्राप्त करूंगा।



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Babu".

मल्टी डिसिप्लनरी—दूसरी राय

मल्टी डिसिप्लनरी—दूसरी राय के बारे में इस पुस्तक में काफी विस्तार से बताया जा चुका है। इस सुविधा की उपलब्धता के बारे में पूरी व विस्तार से जानकारी के लिए आप **इन्टरनेट** के **गूगल सर्च इंजन** का उपयोग कर सकते हैं। इसमें आपको केवल कैंसर—Multi Disciplinary Second Opinion टाइप करे। तुरंत ही आपके सामने एक देश—विदेश के तमाम संस्थानों के नाम व सम्पर्क टेलीफोन नम्बर इत्यादि आ जाएंगे।

इनमें से कुछ ऐसे होते हैं जो यह सुविधा निशुल्क देते हैं। कुछ ऐसे होंगे जहाँ मरीज एक सामान्य चिकित्सक, रैडियोलोजिस्ट, सर्जन, कैंसर विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक इत्यादि के सामने बैठकर अपने बारे में आमने—सामने, चर्चा करता है। ये विशेषज्ञ उसके केस के बारे में पूरा सुनकर अपनी राय देते हैं। कुछ ऐसे भी हैं जहाँ पर केवल एक सामान्य रोग चिकित्सक ही मरीज से बातचीत करता है। और फिर उस बारे में अपनी रिपोर्ट मल्टी डिसिप्लनरी बोर्ड के पास भेजता है। बोर्ड से उनकी सुझाव रिपोर्ट, उस चिकित्सक के पास आती है, जो उसको वापिस मरीज के पास भेज देता है।



लेखकों के बारे में

रिचर्ड ए (डिक) ब्लॉच का जन्म फरवरी 15, 1926 को कन्सास शहर में हुआ था। वे अपने तीनों भाईयों में सबसे छोटे हैं। डिक शुरू से ही एक उधोगपति मनोप्रवृत्ति के थे। उन्होंने 9 साल की उम्र में ही हाथ से छपाई की मशीने खरीदी और अपना व्यवसाय शुरू कर दिया। वे इसमें इतने सफल हुए की 25 साल की उम्र में ही उन्होंने तीन स्वचालित मशीन कर ली। और कन्सास शहर के ज्यादातर स्कूलों की पुस्तकें छापने लगे। हाई स्कूल के बाद उन्होंने अपना व्यापारिक हक, लोवा के एक कॉलेज को, एक आदर्श दुकान के रूप में बेच दिया।

डिक ने 19 साल की उम्र में पेनेस्यलवानिया यूनिवर्सिटी के वार्टन स्कूल ऑफ फाइनेंस से बीएससी इकॉनोमिक्स की ड्रीगी प्राप्त की। अपने कॉलेज के दौरान ही उन्होंने कारें खरीदी और अपने कॉलेज के खर्च पूरे करने के लिए उन्हे बेच भी दिया। ग्रेजुएशन के बाद उन्होंने अपने बड़े भाई हेनरी के साथ मिलकर एक बुक किपिंग और कर निर्धारण की कम्पनी शुरू की। 1955 में उन्होंने एक नई कम्पनी एच एण्ड आर ब्लॉक इंक के नाम से बनाई। यह कम्पनी केवल कर निर्धारण में वरीयता प्राप्त थी। आज भी इस कम्पनी के पूरे विश्व में नौ हजार से भी ज्यादा ऑफिस हैं और सालाना लगभग एक करोड़ से भी ज्यादा इन्कम टेक्स रिटर्न भरते हैं।

सन् 1978 में डिक में खतरनाक किस्म के फैफड़ो के कैंसर का निदान किया गया और उन्हे बताया गया कि, उनके पास केवल तीन महिने की ही जिंदगी है। उन्होंने इस भविष्यवाणी को पूर्णतया नकार दिया और एक जाने माने व बड़े कैंसर अस्पताल में दो साल तक गहन चिकित्सा के बाद उनको पूर्णतया कैंसर मुक्त घोषित कर दिया गया। अपनी कैंसर से जंग और उसको सफलता पूर्वक परास्त करने के बाद से ही, उन्होंने अपना पूरा ध्यान हर उस आदमी पर केन्द्रित कर दिया, जिसे कैंसर हैं। उन्होंने एच एण्ड आर ब्लॉक इंक का अपना व्यापारिक हक बेच दिया और 1982 में अपने व्यापार से सेवा मुक्त होकर अपने आप को पूर्णरूप से कैंसर पीड़ितों के लिए ही समर्पित कर दिया। रिचर्ड और ऐनीटी ब्लॉच कैंसर हॉट लाइन—केन्सास के संस्थापक है। यह एक स्वयं सेवी संस्था है, जिससे दौ सौ से भी ज्यादा कैंसर मरीज स्वयं सेवक के रूप में जुड़े हैं। इन्होंने 1980 में इस कैंसर हॉट लाइन की स्थापना के बाद, पच्चीस हजार से भी ज्यादा कैंसर मरीजों की टेलीफोन द्वारा उनके प्रश्नों व समस्याओं का निदान किया है। ये ज्यादातर वो लोग थे जिनमें हॉल में ही कैंसर का निदान हुआ था। बहुत से अन्य शहरों में भी इस हॉट लाइन की शाखाएं फैली हैं।

ये मिसोउरी विश्वविद्यालय, कन्सास, के आर ए ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सैंटर के भी स्थापक हैं। इसमें 1988 में इसके स्थापन के बाद से ही सौ से भी ज्यादा चिकित्सक अपनी निशुल्क सेवाएं प्रदान करते हैं। यहाँ निशुल्क मल्टी डिसीपलनरी परामर्श की सेवाएं भी 250 से भी ज्यादा कैंसर मरीजों को प्रदान की जाती हैं। जिसमें उनको इस बात की जानकारी दी जाती है कि क्या उनको उनके इलाज के लिए सर्वोत्तम व सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा मिल रही है या नहीं। यह जरूरी नहीं है कि 20 से भी ज्यादा दूसरे शहरों में भी यह सेवा निशुल्क ही हो।

मई 1, 1988 को, मिसोउरी विश्वविद्यालय, केन्सास, की भूमि पर, आर ए ब्लॉच कैंसर सर्पोट के भवन को भी, इस विश्वविद्यालय को समर्पित कर दिया गया। यह भवन कैंसर मरीजों व उनके परिजन मित्रों व सहायकों के लिए एक मिलन स्थल है। यहाँ वे एक साथ बैठकर अपने अनुभव, अपनी भावनाएं व अपना ज्ञान आपस में बांटते हैं। इस प्रोग्राम का संचालन पेशेवर विशेषज्ञों द्वारा किया जाता है और ब्लॉच के दूसरे प्रोग्रामों की तरह यह भी पूर्णतया निशुल्क है। समय—समय पर इस सैंटर में नये—नये सहायक प्रोग्राम तैयार किए जाते थे और, उनको समाज के परमार्थ के लिए समाजिक केन्द्रों में भेज दिया जाता था। जब यह महसूस किया जाता है कि ये प्रोग्राम पूरी तरह से प्रचलित व मान्य हो चुके थे, तब इस सेवा को बंद कर दिया जाता था। इस सर्पोट सैंटर को 2001 में बंद कर दिया गया था।



डिक ने दिमाग में एक कम्प्यूटर प्रोग्राम की रूपरेखा बनाई जिसको, नैशनल कैंसर इस्टटीट्यूट ने तैयार करके पीडीक्यू (फिजिकल डेटा क्योरी) के नाम से शुरू किया। इसमें कैंसर की प्रत्येक जाति व प्रजाति के कैंसरों से सम्बंधित हर प्रकार की ताजा-तरीन व आधुनिकतम जानकारी जैसे उस कैंसर विशेष से सम्बंधित, चिकित्सा सुविधा के विभिन्न विकल्पों, प्रयोगात्मक पद्धतियों व उस पर होने वाले शोध कार्य इत्यादि। यह जानकारी अमेरिका के सभी कैंसर सेंटरों व बाईस विदेशों के कैंसर सेंटरों से भी एकत्रित की जाती है और बाईस शोधकर्ताओं द्वारा इसे लगातार ताजा किया जाता है। एक सरकारी विज्ञाप्ति में यह माना गया है कि, यदि सभी कैंसर चिकित्सक पीडीक्यू द्वारा उपलब्ध जानकारी व सेवाओं का पूरा लाभ उठाते हैं तो, नैशनल कैंसर इस्टटीट्यूट के अनुमान के अनुसार, कैंसर से मुक्त होकर उसे हराने वालों की संख्या में, कम से कम दस प्रतिशत की बढ़ोतरी हो जाएगी। अर्थात् चालीस हजार से भी ज्यादा लोगों को नया जीवनदान। ज्यादातर सरकारी कैंसर संबंधित सूचनाएं इसी आर ए ब्लॉच कैंसर इनफॉरमेशन सेंटर से ही निकलती है।

इन्होंने तीन पुस्तके लिखी हैं, “कैंसर देयर इज होप” (“कैंसर....उम्मीद अभी है”) रिचर्ड और ऐनेटी द्वारा उनके खतरनाक फैफड़ों के कैंसर से जंग व उस पर विजय की कहानी है। यह कोई कहानी नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य दूसरों को यह बतलाना है कि, वे अपनी बीमारी से जंग के लिए क्या-क्या कर सकते हैं और करना चाहिए। “फाईटिंग कैंसर” (“कैंसर से जंग”) कैंसर मरीजों के लिए एक कदम-दर-कदम मार्गदर्शिका है। इसमें उनको अपने कैंसर की जंग जीतने में क्या-क्या कदम उठाने चाहिए, एक-एक बिन्दु के रूप में, विस्तार से बताती है। ये दोनों ही किसी भी पब्लिक लाईब्रेरी में उपलब्ध हैं। और इनकी कॉपी 1-800-4-CANCER पर कॉल करके भी निशुल्क प्राप्त की जा सकती है। “हैल्पिंग ए फैन्ड और रिलेटिव विद कैंसर” विशेष तौर से कैंसर मरीजों उनको मित्रों, परिजनों व उनके सहायक दल के सदस्यों के लिए विशेष तौर पर एक बहुत ही उपयोगी मार्गदर्शिका हैं। 1998 में एनलेन्डर ने फाईटिंग कैंसर पुस्तक को अपने अखबार के लेखों में छापा था। इसके बाद, पहले दिन ही, हमारे पास आने वाली फोन कॉलों की संख्या में बहुत तेजी से बढ़ोतरी आई और हमने पहले ही दिन 4,23,000 टेलीफोन कॉलों का उत्तर दिया। केवल मरीजों के सहायकों की मदद और उनका मार्गदर्शन करने के लिए एक पुस्तक—गाइड फॉर कैंसर सर्पोट्स लिखी गई है। यह हमारे कैंसर केन्द्र हॉटलाइन सेवाओं पर निशुल्क उपलब्ध है।

उन्होंने, सन् 1986 में कैंसर से जंग सम्मेलन—फाइट कैंसर रैली की शुरूआत की। जिसका उद्देश्य लोगों को और विशेष रूप से कैंसर मरीजों को यह समझाना था कि, कैंसर या मृत्यु एक दूसरे के पर्यायवाची शब्द नहीं है। उनके कैंसर के निदान के बाद भी उनके भविष्य के जीवन व जीवन स्तर में सुधार के बहुत सी सम्भावनाएं हैं। हर साल जून के पहले रविवार को पूरे देश में इस प्रकार की रैलियां की जाती हैं।

जून 1990 में कैन्सस शहर की एक ऐसी ही रैली में, आर ए ब्लॉच कैंसर सरवाईवर पार्क को, 8 लाख जीवित अमेरिका वासियों को समर्पित किया गया। इन सब में कैंसर का निदान किया गया था। और उनमें से उस वक्त तक चार लाख लोग अपने कैंसर पर विजय प्राप्त करके उससे मुक्त हो चुके थे। अन्य दूसरे शहरों के लिए भी ऐसे ही पार्क बनाने की योजना है। आज की तारीख में, यह संख्या बढ़कर दुगनी से भी ज्यादा हो गई है। कैन्सस सिटी के अलावा, इस प्रकार के पार्क, बेकरफिल्ड—सी ए, बाल्टीमोर—एम डी, शिकागो—आई एल, क्लेवलैंड—ओ एच, कोलम्बिया—एस सी, कोलम्बस—ओ एस, डालास—टी एक्स, हाउसटन—टी एक्स, इंडियाना पोलिस—आई एन, जैक्सोन विले—एफ एल, मिनीया पोलिस—एम एन, न्यू ओरलिन्स—एल ए, ओमाहा—एन ई, फोनिक्स—ए जेड, रैंको मिराज—सी ए, साक्रामिन्टो—सी ऐ, सैन डीगो—सी ए, सान्टा रोजा—सी ए, टक्सन—ए जेड, टाम्पा—एफ एल और मिसीसाउंगा, ओन्टारियो—कैनेडा



जैसे विभिन्न जगहों पर बनाए जा चुके हैं। अन्य बड़ों शहरों के लिए भी और पार्क बनाने की योजना चल रही है।

ऐनीटी और डिक साल में एक हजार से भी ज्यादा कैंसर मरीजों से निजी तौर पर बात करते हैं, उनकी समस्याएँ सुनते हैं, उनकी व उनके परिजनों की हर समस्याओं को सुनकर, उनकी हर सम्भव सहायता करने का प्रयास करते हैं। वे पूरे देश में घूमकर, कैंसर संबंधित विभिन्न दलों व संस्थाओं से मिलकर बात करते हैं। उनके लेख बहुत सी पत्रिकाओं जैसे फैमिली सर्किल, मेडिकल वर्ड न्यूज, प्यूपिल्स, कॉसमोप्लिसन, वोग्य और रिड्स डाइजेस्ट इत्यादि में, अक्सर चर्चा का विषय रहते हैं। वे बहुत से कार्यक्रमों में बहुत से बड़े-बड़े टीवी नेटवर्क में भी आते रहते हैं। उनको विभिन्न संस्थाओं द्वारा— जैसे अमेरिकन कैंसर सोसाइटी, सरटोमा क्लब, दा डिपर्टमेंट ऑफ हैल्थ एण्ड ह्यूमन सर्विसेज, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, चर्च ऑफ जीसस क्रिस्टल और लेटर डे सेन्ट्स इत्यादि, उनको साइस्टिक फाइब्रोसिस द्वारा “मैन काइन्ड अवार्ड” से भी सम्मानित किया जा चुका है। सन् 1982 में राष्ट्रपति रीगन द्वारा छः साल के लिए उनको नैशनल कैंसर एडवाइजरी बोर्ड में नियुक्त किया गया था। सन् 1989 में उनको, वांशिगटन के केयरिंग इस्टटीट्यूट ने, चार हजार उम्मीदवारों में से “मोस्ट केयरिंग इंडीज्यूवल” के रूप में चुना था। वे प्रैसीडेन्ट सर्किल ऑफ दा नैशनल अकेडमी ऑफ दा सोसाइटी, दा इस्टटीट्यूट ऑफ मैडिसन के भी सदस्य हैं। वे एन आई एच के ऑफिस ऑफ अलटरनेटिव मैडीसन में भी दो साल सदस्य के रूप में रह चुके हैं। 1994 में डिक को, उनकी कैंसर और कैंसर मरीजों के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान के लिए, “अमेरिकन सोसाइटी ऑफ किलनिकल ओनकोलॉजी पब्लिक सर्विसेज” के पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया था। 1995 में उनको सोसाइटी ऑफ सर्जिकल ओनकोलॉजी द्वारा “लैमेन अवार्ड” द्वारा भी सम्मानित किया गया था। 2003 में, अमेरिकन-ईटेलियन कैंसर फाउंडेशन द्वारा, डिक को “एलीसेन्ड्रोडी मोन्टेजमोलो लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड” से सम्मानित किया गया था। यह पुरस्कार उनको कैंसर मरीजों के लिए समर्पण और विशेषकर पीड़ीक्यू प्रोग्राम तैयार करने के लिए दिया गया था।

ऐनेटी मॉडल ब्लॉच का जन्म फिलाडेलिफ्ला में हुआ था। जहाँ वह 1946 में डिक के साथ अपनी शादी के समय तक रही। उनके और डिक के, तीन बेटियां—बारबरा, नेनसी और लिन्डा और सात नवासे—नवासिया हैं। उनका परिवार ही उनके लिए सबसे उँची प्राथमिकता है। ऐनीटी ने बहुत से सामाजिक कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लिया है और आजकल डिक के साथ मिलकर उसके सभी तरह के कैंसर से जुड़े हुए कार्यक्रमों व विभिन्न दलों के चर्चा में, पूर्णरूप से सहयोग देती है। डिक और ऐनेटी को, 1995 में कारपिंग मैंगजीन्स का “हीरो अवार्ड फोर लाइफ टाइम एचीवमेंट अवार्ड” द्वारा सम्मानित किया गया था।



सामान्य भाषा में शब्द ज्ञान

Benign – बेनीन – कोशिकाओं द्वारा एक फोड़े का निर्माण जो लगातार बढ़ता नहीं है, हाल फिलहाल कैंसर का भी नहीं है।

Biopsy - बायोप्सी – शरीर के उत्तकों की जाँच, यह पता करने के लिए कि, कैंसर है या नहीं, शरीर के उत्तकों की जाँच।

Cancer – कैंसर – विद्रोही कोशिकाओं द्वारा अनियंत्रित बढ़त।

Carcinogen – कारसिनोजन – कैंसर उत्पन्न करने का एक तत्व।

Carcinoma – कारसिनोमा – शरीर के अन्दर एक कैंसर ग्रसित फोड़े की गांठ।

Chemotherapy – कीमोथैरेपी–रसायनों द्वारा इलाज।

Immunization Therapy - इम्यूनाईजेशन थेरेपी – शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरक्षण तंत्र को सक्रिय करके इलाज करने की पद्धति।

Leukemia – ल्यूकेमिया – रक्त बनाने वाली अस्थिमज्जा की कोशिकाओं का कैंसर।

Lymphoma – लिम्फोमा – लसीका ग्रन्थि का कैंसर।

Malignant – मैलीगेंट – कैंसर कोशिकाएं जो गुणात्मक रूप से बढ़ती रहती हैं।

Metastasize – मैटास्टेसाइज – मूल स्थान से कैंसर की कोशिकाओं का स्थानान्तर होकर शरीर के अन्य भाग में स्थापित होकर एक नये कैंसर के फोड़े का निर्माण होना।

Nuclear Medicine – न्यूक्लीयर मैडीसन – स्केनिंग और टोमोग्राम जाँच का एक दूसरा नाम।

Oncologist – ऑनक्लोजिस्ट – कैंसर विशेषज्ञ।

Palliative treatment – पैलेएटीव ट्रिटमेंट – वह कैंसर से सम्बन्धित दूसरे क्षेत्रों में भी जैसे चिकित्सा, रेडिएशन और सर्जरी में भी विशेषज्ञ हो सकता है।

Pathology – पैथोलॉजी – शरीर के उत्तकों के द्रव्यों की जाँच प्रक्रिया जिससे कैंसर और उसकी जाति का पता चलता है।

Prognosis – प्रोग्नोसिस – बिमारी के भविष्य के बारे में आंकलन।

Protocol – प्रोटोकॉल – कैंसर का इलाज करने के लिए प्रयोग में लाने वाली कोई भी विशेष चिकित्साओं की श्रृंखला।

Radiotherapy – रेडियोथैरेपी – रेडिएशन और एक्स-रे द्वारा कैंसर का इलाज।



Remission – रैमिसन – जब कैंसर स्वतः ही लुप्त हो जाता है, परन्तु ठीक भी नहीं होता।

Sarcoma – सरकोमा – शरीर के सहायक तंत्रों जैसे कि, रेशेदार उत्तक या रक्त कोशिकाओं का कैंसर।

Scan – स्कैन – शरीर में रैडियोधर्मिक पदार्थ डालकर किसी विशेष अंग जैसे— मस्तिष्क, जिगर या हड्डियों का चित्र लेना। स्कैनिंग द्वारा शरीर के अंगों का बहुत सूक्ष्मता से चित्र लिया जा सकता है।

Tomogram – टोमोग्राम – कम्प्यूटर द्वारा निर्धारित, एक खड़ी एक्स-रे प्रक्रिया, शरीर के विभिन्न अंगों का सीधे टुकड़ों में चित्र लेना।

Tumor – ट्यूमर – कोशिकाओं का जमावड़ा जो निर्दोष भी हो सकता है और कैंसर ग्रसित भी।

